SRI AUROBINDO

BASES DEL YOGA

***

ÍNDICE

CAPÍTULO I

CALMA – PAZ – ECUANIMIDAD

No es posible construir los fundamentos del yoga si la mente está agitada. Lo primero que se requiere es sosiego mental. Además, la disolución de la consciencia personal no es el objetivo primordial del yoga, su propósito fundamental es abrir esta consciencia a una consciencia espiritual superior, y para eso también es de primera necesidad tener una mente sosegada.

***

Lo primero que hay que hacer en la sadhana es establecer en la mente una paz y un silencio estables. De no hacerlo así, será posible tener experiencias, pero nada tendrá carácter permanente. Sólo en una mente silenciosa puede erigirse la verdadera consciencia.

***

Tener una mente sosegada no significa la ausencia total de pensamientos o de movimientos mentales, sino que éstos permanecen en la superficie y que en el interior se siente el ser verdadero separado, observándolos pero sin dejarse arrastrar, capaz de vigilarlos y de juzgarlos, de rechazar todo aquello que tiene que ser rechazado y de aceptar, y de conservar todo aquello que es verdadera consciencia y experiencia verdadera.

La pasividad mental es una buena cosa, pero hay que tener cuidado de no ser pasivo más que ante la Verdad y ante el toque de la divina shakti. Si uno es pasivo ante las incitaciones y las influencias de la naturaleza inferior, no será capaz de progresar o se expondrá a que las fuerzas adversas puedan apartarle lejos del verdadero sendero del yoga.

Aspira a que la Madre te conceda este sosiego y esta calma bien establecidos en la mente y esta percepción constante del ser interior dentro de ti, separado de la naturaleza exterior y dirigido hacia la Luz y la Verdad.

Las fuerzas que obstaculizan el camino de la sadhana son las fuerzas de la naturaleza inferior mental, vital y física. Detrás de ellas se encuentran los poderes adversos de los mundos mental, vital y físico sutil. Tan sólo a partir del momento en que la mente y el corazón hayan logrado adoptar una orientación unidireccional y se

hayan concentrado en una aspiración exclusiva hacia el Divino se podrá luchar con éxito contra estos poderes adversos.

***

El silencio es siempre una buena cosa; pero al decir sosiego mental no me refiero a un silencio completo. Quiero decir una mente libre de desorden y de inquietud, firme, ligera y contenta, para que pueda abrirse a la Fuerza que tiene que cambiar la naturaleza. Lo importante es librarse de la invasión habitual de los pensamientos perturbadores, de los sentimientos falsos, de la confusión de ideas y de los movimientos nocivos. Todo eso altera la naturaleza y la oscurece y obstaculiza la acción de la Fuerza; cuando la mente está sosegada y en paz, la Fuerza puede trabajar más fácilmente. Es menester que se puedan ver las cosas que hay que cambiar sin experimentar ningún trastorno ni depresión; el cambio se efectúa así con mayor facilidad.

***

La diferencia entre una mente vacía y una mente en calma es ésta: cuando la mente está vacía no hay en ella pensamientos, ni concepción, ni acción mental de ninguna clase, salvo una percepción esencial de las cosas sin formación de ideas; pero cuando la mente ha conseguido la calma, la sustancia misma del ser mental es la que permanece tranquila, tanto que nada la perturba. Y si se producen pensamientos o actividades, en ningún caso surgen de la mente, sino que vienen desde fuera y cruzan la mente como un vuelo de pájaros cruza el firmamento cuando el aire está inmóvil. Pasan sin alterar nada, sin dejar ninguna traza. Aunque mil imágenes o los más violentos acontecimientos la atraviesen, su calma inmóvil permanece, como si la misma textura de la mente fuera una sustancia de paz eterna e indestructible. Una mente que haya alcanzado esta calma puede empezar a actuar, incluso intensa y poderosamente, pero conservará su sosiego fundamental, sin producir nada de sí misma, pero dando forma mental a lo que recibe de lo Alto, sin añadirle nada suyo, con calma e imparcialidad, y, sin embargo, con el gozo de la Verdad y el poder y la luz felices de su transmisión.

***

No es una cosa indeseable para la mente sumirse en el silencio, estar inmóvil y libre de pensamientos, puesto que al silenciarse la mente es cuando más a menudo se produce le descenso completo de una vasta paz procedente de lo alto y, en esta vasta tranquilidad, la realización del Yo silencioso que está encima de la mente extendido por todas partes en su inmensidad. Lo que ocurre solamente, es que, cuando hay paz y silencio mental, la mente vital trata de precipitarse para ocupar el sitio, o bien la mente mecánica intenta, con el mismo

propósito, hacer surgir su ronda de pensamientos habituales y triviales. Lo que debe hacer el sadhaka es tener cuidado de rechazar y acallar esos intrusos de modo que, al menos durante la meditación, la paz y el sosiego de la mente y del ser vital sean completos. La mejor manera de hacerlo es manteniendo una voluntad fuerte y silenciosa. Esta voluntad es la voluntad del purusha detrás de la mente; cuando la mente está en paz, cuando permanece en silencio, puede percibirse la presencia del purusha, también silencioso, separado de la acción de la naturaleza.

Tener calma, ser firme y arraigado en el espíritu, dhira shtira, poseer este sosiego de la mente, esta separación entre el purusha interior y la prakriti exterior, es muy útil, casi indispensable. Pero no es posible tener calma y estar asentado en el espíritu en tanto que el ser está sujeto al torbellino de los pensamientos o a la barahúnda de los movimientos vitales. Desapegarse, apartarse de ellos, sentirlos separados de sí, es indispensable.

Para descubrir la verdadera individualidad y erigirla en la naturaleza, son necesarias dos cosas: en primer lugar ser conscientes de nuestro propio ser psíquico situado detrás del corazón y, en segundo lugar, esta separación del purusha y la prakriti. Porque el ser individual verdadero está detrás, velado por las actividades de la naturaleza exterior.

***

Una gran ola (o un mar) de calma y la consciencia constante de una vasta y luminosa Realidad, tal es precisamente el carácter de la realización fundamental de la Verdad suprema en su primer contacto con la mente y el alma. No se puede pedir un mejor comienzo ni un mejor fundamento; es como una gran roca sobre la que puede construirse el resto. Ello significa ciertamente, no solamente una Presencia, sino “la Presencia”, y constituiría un gran error debilitar la experiencia por una falta de aceptación o por alguna duda sobre su carácter.

No es necesario definirla, ni es conveniente tratar de configurarla en una imagen; porque esta Presencia es infinita en su naturaleza. Todo aquello que tenga que manifestar o exteriorizar de sí misma, lo hará inevitablemente por su propio poder, si hay una aceptación sostenida.

Es verdad, sin lugar a dudas, que es una gracia enviada, y la única manera de responder a una gracia tal es aceptarla con gratitud y, manteniéndose abierto, permitir al Poder que ha tocado la consciencia desarrollar en el ser lo que tenga que ser desarrollado. La transformación total de la naturaleza no puede hacerse en un momento; requiere necesariamente mucho tiempo y procede por etapas; la experiencia actual es solamente un inicio, un fundamento

para la nueva consciencia en la cual será posible la transformación. La espontaneidad automática de la experiencia debe demostrar por sí misma que no tiene nada que ver con una construcción de la mente, de la voluntad o de las emociones; que procede de una Verdad que está más allá de estas cosas.

***

Rechazar las dudas implica, con toda certeza, haber alcanzado el control de nuestros propios pensamientos. Pero el hecho de controlar nuestros pensamientos es tan necesario, en el yoga y fuera del yoga, como el dominio de nuestras pasiones y de nuestros deseos vitales o el control de los movimientos de nuestro cuerpo. No es posible siquiera alcanzar el nivel de un ser mental plenamente desarrollado si uno no domina sus pensamientos, si no es su testigo, su juez y su amo, el purusha mental, manomaya purusha, shakshi anumanta, ishvara. No es menos inconveniente para el ser mental ser como una pelota de tenis sometida al impacto de los pensamientos desordenados e incontrolables, que ser como un barco a la deriva en medio de la tempestad de las pasiones y de los deseos, o un esclavo de la inercia o de los impulsos del cuerpo. Ya sé que controlar los pensamientos es más difícil, porque el hombre, al ser primordialmente una criatura de la prakriti mental, se identifica a sí mismo con los movimientos de su mente y no puede, de repente, disociarse y permanecer al margen y libre de los remolinos y turbulencias del torrente mental. Es relativamente fácil para él ejercer un control sobre su cuerpo, al menos sobre una cierta parte de sus movimientos. Le es menos fácil, pero aún perfectamente posible por medio de una lucha efectiva, establecer un dominio mental sobre sus impulsos y sus deseos vitales; pero sentarse encima del torbellino de sus pensamientos, como el Yogui Tántrico sobre el río, es menos fácil. No obstante, también es factible. Todos los hombres mentalmente desarrollados, aquellos que sobrepasan el término medio, de algún modo, o al menos en un determinado tiempo y para cierto propósito, han tenido que separar las dos partes de la mente, la parte activa que es una fábrica de pensamientos y la parte sosegada y soberana que es a la vez un Testigo y una voluntad, observando los pensamientos, juzgándolos, rechazándolos, eliminándolos o aceptándolos, ordenando correcciones y cambios; se han erigido en amos del ámbito mental, han sido capaces de ejercer un imperio efectivo sobre sí, samradjya.

El Yogui va aún más lejos. No sólo es el amo de este ámbito sino que, permaneciendo aún de alguna manera en la mente, logra escapar de la misma por así decirlo, y se sitúa por encima, o completamente detrás y libre. Para él la imagen de la fábrica de pensamientos ya no es completamente válida; puesto que ve cómo los pensamientos nos vienen de fuera, de la Mente universal o de la Naturaleza universal, a veces formados y distintos, a veces informes o embrionarios, en cuyo caso reciben forma en alguna parte dentro

de nosotros. La tarea principal de nuestra mente consiste en responder, favorablemente con aceptación, o negativamente con repulsa, a esas olas de pensamientos (así como a las oleadas vitales o a las olas de energía físico sutil), o bien en dar forma mental personal a la sustancia de los pensamientos (o de los movimientos vitales) procedentes de la Naturaleza-Fuerza circundante.

Las posibilidades del ser mental no son limitadas; puede ser el libre Testigo y el Amo en su propia casa. La libertad progresiva y el imperio sobre la propia mente está perfectamente dentro de las posibilidades de todo aquel que tenga la fe y la voluntad de emprender esta conquista.

***

El primer paso es tener una mente sosegada. El silencio es un paso ulterior, pero es necesario obtener previamente el sosiego. Y por mente sosegada entiendo una consciencia mental interior que ve los pensamientos acercarse a ella y moverse en torno, pero no se siente a sí misma pensando, ni se identifica con los pensamientos ni los considera suyos. Los pensamientos y los movimientos mentales pueden pasar a través de esta consciencia mental interior tal como los caminantes aparecen procedentes de cualquier parte y pasan a través de una campiña silenciosa; la mente sosegada los observa o ni siquiera se toma la molestia de observarlos, pero en ningún caso participa en la acción o pierde su tranquilidad.

El silencio es más que el sosiego. Puede obtenerse desterrando completamente los pensamientos de la mente interior, manteniéndolos mudos o completamente aparte. Pero se establece con mayor facilidad por un descenso procedente de lo alto; cuando sucede así se percibe cómo desciende el silencio, cómo penetra y ocupa o rodea la consciencia personal, que tiende entonces a sumergirse en el vasto silencio impersonal.

***

Las palabras “paz, calma, sosiego, silencio”, tienen cada una de ellas su propio matiz de significación, pero no es fácil definirlo exactamente.

Paz – shanti
Calma – sthirata
Sosiego – achanchalata
Silencio – nishchala niravata

El “sosiego” es un estado en el cual no hay inquietud ni perturbación.

La “calma” es un estado de sosiego inquebrantable que ningún bullicio ni inquietud pueden alterar; es un estado menos negativo que el sosiego.

La “paz” es un estado aún más positivo que comporta un estable y armonioso sentido de liberación y de reposo.

El “silencio” es un estado en el cual no hay movimientos mentales o vitales de ningún género, o en el cual existe una profunda inmovilidad que ningún movimiento en la superficie puede penetrar o alterar.

***

Conserva el sosiego y no te inquietes si durante algún tiempo es un sosiego vacío; a menudo la consciencia es como un recipiente que tiene que ser vaciado de su contenido impuro e indeseable y que debe permanecer vacío momentáneamente, hasta que esté en condiciones de ser llenado otra vez con cosas nuevas y verdaderas, rectas y puras. Lo único que hay que evitar es rellenar la copa con el mismo turbio contenido de antes. Mientras tanto espera, ábrete hacia lo alto, pide con gran tranquilidad y firmeza, con un anhelo que no sea demasiado impaciente, que la paz penetre el silencio, y, cuando la paz esté allí, pide el gozo y la presencia.

***

La calma, aunque al principio parezca solamente una cosa negativa, es tan difícil de conseguir que el hecho de tener siquiera un poco de calma debe ser considerado como un gran paso hacia delante.

En realidad, la calma no es una cosa negativa, es la naturaleza misma del sat-purusha y el fundamento positivo de la consciencia divina. Sea lo que fuere a lo que se aspire y lo que se obtenga, es necesario conservar la calma, porque si el Conocimiento, el Poder, el Ananda, vienen y no encuentran este fundamento, son incapaces de permanecer y tienen que retirarse hasta que la pureza y la paz divinas del sat-purusha estén establecidas permanentemente.

Aspira al resto de la divina Consciencia, pero con una aspiración sosegada y profunda. Esta aspiración puede ser ardiente a la vez que tranquila, pero nunca impaciente, inquieta, o llena de vehemencia rajásica.

Sólo en una mente y un ser sosegados la Verdad supramental puede edificar su verdadera creación.

***

En la sadhana la experiencia empieza necesariamente en el plano mental; el requisito indispensable es que esta experiencia sea sana y genuina. La presión del entendimiento y de la voluntad en la mente y el impulso emocional hacia Dios en el corazón son los dos primeros agentes del yoga, y la paz, la pureza y la calma (habiendo sosegado la agitación inferior) son precisamente la primera base que hay que establecer. Es mucho más importante lograr eso, en los comienzos, que ser favorecido con vislumbres de mundos suprafísicos, tener visiones, oír voces, o conseguir poderes. La purificación y la calma son requerimientos primordiales en el yoga. Sin éstas se pueden tener numerosas experiencias de este género (mundos, visiones, voces, etc); pero cuando estas experiencias tienen lugar en una consciencia impura y agitada, son casi siempre desordenadas y confusas.

Al principio la paz y la calma no son permanentes; vienen y se van, y es necesario casi siempre que transcurra mucho tiempo para que puedan establecerse en la naturaleza. Es pues preferible evitar la impaciencia y proseguir resueltamente lo que se está haciendo. Si deseas tener alguna otra cosa además de la paz y de la calma, que sea la apertura completa del ser interior y la percepción del Poder divino trabajando en ti.

Aspira a eso sinceramente y con gran intensidad, pero sin impaciencia, y lo obtendrás.

***

Por fin tienes el verdadero fundamento de la sadhana. Esta calma, esta paz y esta sumisión constituyen la atmósfera apropiada para que pueda venir todo lo demás: conocimiento, fuerza, ananda. Deja que este estado se establezca completamente.

No perdura cuando está trabajando porque todavía está circunscrito al ámbito mental propiamente dicho, el cual acaba tan sólo de recibir el don del silencio. Cuando la nueva consciencia esté totalmente formada y haya tomado posesión plenamente de la naturaleza vital y del ser físico (el vital hasta ahora ha sido tan sólo tocado o dominado por el silencio, no poseído por éste), entonces este defecto desaparecerá.

La tranquila consciencia de paz que tienes actualmente en la mente debe ser no sólo sosegada, sino vasta. Tienes que sentirla en todo lugar, sentirte y sentirlo todo en esta consciencia. Esto te ayudará también a hacer de la calma una base para la acción.

Cuando más vasta sea tu consciencia, más capacidad tendrás de recibir de lo alto. La shakti podrá descender y aportar al organismo la fuerza y la luz así como la paz. Eso que sientes dentro de ti como algo estrecho y limitado es la mente física; ésta puede ampliarse

solamente si esta luz y esta consciencia más vasta descienden y toman posesión de la Naturaleza.

La inercia física que te aqueja no disminuirá ni desaparecerá probablemente hasta que la fuerza de lo alto descienda a tu organismo.

Conserva el sosiego, ábrete interiormente y pide a la divina shakti que te confirme la calma y la paz, que amplíe el ámbito de tu consciencia y que le otorgue luz y tanto poder como pueda ahora recibir y asimilar.

Procura no ser demasiado impaciente, pues eso podría perturbar de nuevo el sosiego y el equilibrio establecidos ya en tu naturaleza vital.

Ten confianza en el resultado final y da tiempo para que el Poder efectúe su obra.

***

Aspira, concéntrate en el recto espíritu y, sean las que fueren las dificultades, ten la seguridad de que alcanzarás la meta que te has propuesto.

Tienes que aprender a vivir en la paz interior y en ese "algo más verdadero" que hay dentro de ti, y sentir que eso es tu verdadero ser. Debes considerar el resto como algo que no es tu yo verdadero, que no es más que un flujo de movimientos superficiales, cambiantes y reiterativos, que desaparecerán con seguridad a medida que emerja el yo verdadero.

La paz es el verdadero remedio; distraerse con un trabajo duro es sólo un alivio temporal, aunque una cierta actividad regular sea necesaria para un justo equilibrio de las diferentes partes del ser. Sentirla encima y alrededor de la cabeza es el primer paso; tienes que establecer contacto con la paz a fin de que descienda hacia ti y llene tu mente, tu vida y tu cuerpo, y te envuelva de tal suerte que puedas vivir inmerso en su seno, porque esta paz es el único signo de la presencia del Divino cerca, y una vez la tengas todo lo demás comenzará a venir.

La verdad en la palabra y en el pensamiento es muy importante. Cuando comprendas que la mentira no es una parte de ti, sino que viene a ti procedente del exterior, tanto más fácil será para ti rehusarla y rechazarla.

Persevera, y todo aquello que aun está torcido será enderezado y conocerás y sentirás constantemente la verdad de la presencia del Divino; así tu fe será justificada por la experiencia directa.

***

En primer lugar aspira y pide a la Madre que te conceda la tranquilidad mental, la calma y la paz, una consciencia despertada, una devoción intensa, la fuerza y la capacidad espiritual de afrontar todas las dificultades interiores y exteriores y de perseverar hasta el final del yoga.

Si la consciencia se despierta y hay devoción e intensidad en la aspiración, la mente podrá crecer en el conocimiento, siempre que haya obtenido la tranquilidad y la paz.

***

Esto es debido a una consciencia y una sensibilidad muy vivas del ser físico, especialmente del vital-físico.

Es bueno que el físico sea cada vez más consciente pero éste no debería ser dominado por las reacciones humanas ordinarias que va siendo capaz de percibir, ni resultar gravemente afectado o trastornado por éstas.

Tanto en los nervios y el cuerpo como en la mente tiene que establecerse una vigorosa ecuanimidad, un dominio y un desapego que permitan al físico conocer sus reacciones y tener contacto con éstas sin experimentar ninguna perturbación. El ser físico debe conocer y ser consciente de la presión de los movimientos que se producen en la atmósfera y rechazarlos y expulsarlos en vez de sentirlos y sufrirlos pasivamente.

***

Reconocer las propias debilidades y falsos movimientos y apartarse de éstos es el camino que conduce hacia la liberación.

No juzgar a nadie más que a uno mismo hasta que las cosas puedan contemplarse con una mente y un vital sosegados es una regla excelente. Además, no se debe permitir que la mente forme impresiones precipitadas sobre la base de alguna apariencia exterior, ni al vital que actúe en consecuencia.

Hay un sitio en el ser interior donde se puede permanecer siempre en calma y desde donde es posible considerar con equilibrio y discernimiento las perturbaciones de la consciencia de superficie y actuar sobre ésta a fin de modificarla. Si puedes aprender a vivir en esa calma del ser interior, habrás encontrado tu base estable.

***

No te dejes conmover ni inquietar por esas cosas. Lo que hay que hacer es mantener siempre firmemente la aspiración al Divino y afrontar con ecuanimidad y desapego todas las dificultades y todas las oposiciones. Para los que quieren seguir una vida espiritual, el Divino debe ser siempre lo primero; todo lo demás debe ser secundario.

Tienes que permanecer desapegado y contemplar las cosas con la tranquila visión interior de quien está íntimamente consagrado al Divino.

***

De momento tus experiencias se limitan al plano mental, y es así como tiene que ser. Muchos sadhakas son incapaces de adelantar porque se abren en el plano vital antes de que el mental y el psíquico estén a punto. Después del comienzo de algunas experiencias espirituales auténticas en el plano mental, se produce un descenso prematuro al vital que provoca gran confusión e inquietud. Hay que vigilar para que eso no ocurra. Las consecuencias son más graves todavía, si el alma vital del deseo se abre a la experiencia antes de que la mente haya sido tocada por las cosas del espíritu.

Aspira siempre a que la consciencia y la experiencia verdaderas penetren en la mente y en el ser psíquico y los deje a punto. Debes aspirar especialmente al sosiego, a la paz, a una fe llena de calma, a una creciente y firme amplitud, a tener más y más conocimiento, a una devoción profunda e intensa, pero sosegada.

No permitas que el ambiente y su oposición te perturbe. Son condiciones impuestas a menudo al principio como una especie de prueba. Si puedes permanecer tranquilo e imperturbable y continuar tu sadhana sin permitir que estas circunstancias te perturben interiormente, eso te ayudará a adquirir una fuerza muy necesaria; porque el sendero del yoga está siempre sembrado de dificultades interiores y exteriores, y para afrontarlas el sadhaka debe desarrollar una fuerza sosegada, firme y sólida.

***

El progreso espiritual interior no depende tanto de las condiciones exteriores como de la forma de reaccionar desde dentro ante éstas. Tal ha sido siempre el veredicto último de la experiencia espiritual. Esa es la razón por la cual nosotros insistimos en la necesidad de adoptar la actitud correcta y de perseverar en ésta, en obtener un estado interior que no dependa de las circunstancias exteriores, un estado de ecuanimidad y de calma, si al principio no es posible de felicidad interior, en retirarse cada vez más hacia adentro para mirar desde dentro hacia fuera, en vez de vivir en la mente de la superficie que está siempre a merced de los embates y de los choques de la

vida. Tan sólo en este estado es posible ser más fuerte que la vida y que sus fuerzas perturbadoras y confiar en la victoria.

Permanecer tranquilo interiormente, firme en la voluntad de ir hasta el fin, rehusando inquietarse o desanimarse por las dificultades o las fluctuaciones, es una de las primeras cosas que hay que aprender en el Sendero. Obrar de otra manera, es fomentar la inestabilidad de la consciencia, la dificultad de mantener la experiencia que lamentabas. Sólo si mantienes la firmeza y la calma interior, el curso de las experiencias podrá proseguir con una cierta regularidad, aunque nunca esté exento de períodos de interrupción y de fluctuación; pero si esos períodos son tratados de forma apropiada, pueden convertirse en períodos de asimilación que sirvan para allanar dificultades y no sean negativos para la sadhana.

Una atmósfera espiritual es más importante que las condiciones exteriores; conseguir esta atmósfera, creando también de esta manera el propio aire espiritual, en donde vivir y respirar, es la verdadera condición para el progreso.

***

Para ser capaz de recibir el Poder divino y dejar que actúe a través de uno en las cosas de la vida exterior, son necesarias tres condiciones:

1. Sosiego, ecuanimidad: no inquietarse por ninguna cosa que ocurra, mantener la mente inmóvil y firme, observando el juego de las fuerzas, pero permaneciendo tranquilo.

2. Fe absoluta: fe en que lo que ocurra será lo mejor, pero también en que si uno llega a ser un verdadero instrumento, el resultado será el que la voluntad propia, guiada por la Luz divina, reconozca como la cosa que hay que hacer: kartavyamkarma.

3. Receptividad: la capacidad de recibir la Fuerza divina, de sentir su presencia y la presencia de la Madre en esta y permitirle que haga su obra, guiando la visión, la voluntad y la acción de uno mismo. Si este poder y esta presencia pueden ser percibidos y esta plasticidad se hace habitual en la consciencia en medio de la acción – pero plasticidad solamente a la Fuerza divina, sin mezcla de ningún elemento extraño- el resultado final está asegurado.

***

La ecuanimidad es una parte muy importante de nuestro yoga. Es necesario mantener la ecuanimidad en el dolor y en el sufrimiento, y eso significa soportarlos con firmeza y calma, no estar inquieto, turbado, deprimido o descorazonado, y seguir hacia delante con una fe inquebrantable en la Voluntad divina. Pero la ecuanimidad no implica una aceptación inerte. Si, por ejemplo, fracasas durante un

cierto tiempo en una determinada tentativa de la sadhana, tienes que conservar la ecuanimidad, sin inquietarte ni desalentarte; pero no debes aceptar este fracaso como una indicación de la Voluntad divina y desistir del intento. Debes más bien descubrir la razón y el significado del fracaso y seguir avanzando lleno de fe en la victoria. Del mismo modo hay que proceder con la enfermedad: no tienes que afligirte, ni perturbarte o inquietarte; pero no aceptes la enfermedad como una expresión de la Voluntad divina; considérala más bien como una imperfección del cuerpo de la que hay que desembarazarse del mismo modo que tratas de librarte de las imperfecciones del vital o de los errores de la mente.

***

Sin ecuanimidad, samata, no puede haber ningún fundamento firme para la sadhana. Por muy ingratas que sean las circunstancias, por muy desagradable que sea la conducta de los demás, tienes que aprender a afrontarlas con una perfecta calma y sin ninguna reacción perturbadora. Esas cosas son la piedra de toque de la ecuanimidad del alma. Es fácil conservar la calma y la serenidad cuando las cosas van bien y la gente y las circunstancias son agradables; pero cuando son todo lo contrario es cuando la plenitud de la calma, de la paz y de la ecuanimidad puede ser probada, fortalecida y perfeccionada.

***

Lo que te ha sucedido muestra cuáles son las condiciones del estado en el cual el Poder divino sustituye al ego y dirige la acción, haciendo de la mente, de la vida, y el cuerpo su instrumento. Un silencio receptivo de la mente, la desaparición del ego mental, la reducción del ser mental a la posición de testigo, un contacto íntimo con el Poder divino y una apertura del ser a esta influencia y a ninguna otra, tales son las condiciones requeridas para llegar a ser un instrumento del Divino, movido por él y sólo por él.

El silencio mental no conduce por sí mismo a la consciencia supramental; hay muchos estados, planos o niveles de consciencia entre la mente humana y la Supermente. El silencio abre la mente y el resto del ser a cosas más grandes, algunas veces a la consciencia cósmica, algunas veces a la experiencia del Yo silencioso, algunas veces a la Presencia o al Poder del Divino, algunas veces a una consciencia más alta que la perteneciente a la mente humana; el silencio mental es la condición más favorable para que cualquiera de esas experiencia pueda tener lugar. En nuestro yoga es la mejor condición, pero no la única, para que el Poder divino descienda, primero sobre la consciencia individual y después dentro de ésta, y ejecute allí la tarea de transformar esa consciencia, dándole las experiencias necesarias, cambiando su visión de las cosas y todos sus

movimientos y conduciéndola de etapa en etapa hasta que esté a punto para el último cambio, la transformación supramental.

***

La experiencia de la sensación de un “bloque sólido” indica el descenso de una fuerza y de una paz sustanciales en el ser exterior, y sobre todo en el vital-físico. Esto es siempre lo que constituye el fundamento, la base seguro sobre la cual todo los demás (ananda, luz, conocimiento, bhakti) puede después descender, apoyarse o actuar con seguridad. En la otra experiencia hubo adormecimiento porque el movimiento estaba dirigido hacia el interior; pero aquí la yoga-shakti se mueve hacia fuera en la naturaleza exterior plenamente despierta: como un primer paso para establecer allí el yoga y sus experiencias. Esa es la razón por la cual ahora no hay ese adormecimiento que era el signo de que la consciencia tendía a retirarse de las partes exteriores.

***

No te olvides nunca de que la condición primordial de una sadhana sin peligro es la tranquilidad interior resultante de la purificación de una mente y de un vital agitados. Acuérdate también de que el hecho de sentir la presencia de la Madre mientras se está actuando exteriormente, constituye ya un gran paso que no se puede dar sin un progreso interior considerable. Esa necesidad que notas tan intensamente, pero que no puedes definir, es, probablemente, una constante y nítida percepción de la fuerza de la Madre trabajando dentro de ti, descendiendo de lo alto y tomando posesión de los diferentes planos de tu ser. Este es muchas veces el estado que precede al doble movimiento de ascenso y de descenso, que llegará, ciertamente, a su debido tiempo. Estas experiencias pueden tardar mucho tiempo en manifestarse visiblemente, sobre todo si la mente es muy activa y no tiene el hábito del silencio. Mientras el velo de esa actividad subsiste, tiene que hacerse mucho trabajo detrás de la pantalla móvil de la mente, y el sadhaka cree que no pasa nada, siendo así que, de hecho, se está efectuando una gran preparación. Si quieres un progreso más rápido y más visible, el único modo de lograrlo es haciendo emerger el ser psíquico a la superficie por medio de un auto-ofrecimiento constante. Aspira intensamente, pero sin impaciencia.

***

Una mente y un cuerpo poderosos y una gran fuerza vital son necesarios en la sadhana. Hay que tomar medidas especialmente para rechazar la inercia tamásica y aportar vigor y fuerza en la estructura de la naturaleza.

El camino del yoga tiene que ser algo vivo, no un principio mental, o un método preestablecido al que uno se adhiere rígidamente, oponiéndose a cualquier modificación que fuera necesario efectuar.

***

No alterarse, permanecer tranquilo y confiado es la actitud correcta; pero es también necesario recibir la ayuda de la Madre y no sustraerse a su cuidado bajo ningún pretexto. No hay que justificarse con ideas de incapacidad, de ineptitud para responder a la ayuda de la Madre, prestando excesiva atención a los defectos y a los errores, y ayudando así a que la mente se aflija y se avergüence, porque estas ideas y estos sentimientos se convierten finalmente en fuentes de debilidad. Si surgen dificultades, pasos en falso o fracasos, hay que contemplarlos tranquilamente y pedir con calma y perseverancia la ayuda divina para eliminarlos, sin dejarse vencer por la inquietud, el dolor o el desaliento. El yoga no es un sendero fácil y el cambio total de la naturaleza no se puede lograr en un día.

***

El conflicto vital y la depresión son sin duda la consecuencia de un deseo demasiado vehemente en el esfuerzo precedente y de la tensión por la espera impaciente del resultado. Así, cuando se produce una caída de la consciencia, lo que emerge en la superficie es un vital desolado, decepcionado y perplejo que da paso franco a las instigaciones de la duda, de la desesperación y de la inercia procedentes del lado adverso de la naturaleza. Tienes que avanzar hacia una firme base de calma y de ecuanimidad tanto en el vital y en el físico, como en la consciencia mental. Que el pleno descenso de poder y de ananda se efectúe, pero en un adhar sólido, capaz de contenerlo; sólo la completa ecuanimidad da esta capacidad y firmeza.

***

La amplitud y la calma son los fundamentos de la consciencia yóguica y la mejor condición para el crecimiento y la experiencia interiores. El establecimiento de una vasta calma en la consciencia física, que ocupe y llene el cuerpo mismo y todas sus células, puede llegar a constituir la base para su transformación; de hecho, sin esta amplitud y calma, la transformación sería difícilmente posible.

***

El propósito de la sadhana es que la consciencia se eleve hasta salir del cuerpo y se establezca encima, extendiéndose por todas partes, sin limitarse al cuerpo. Así liberado, se abre uno a todo lo que está por encima de este nivel, por encima de la mente ordinaria, recibe desde allí todo lo que desciende de las alturas y observa todo lo que

está debajo. Entonces es posible convertirse en el testigo libre de los planos inferiores y, dominándolos, ser un receptáculo o canal de todo lo que desciende y presiona al cuerpo para ponerlo en condiciones de ser el instrumento de una más alta manifestación y remodelarlo según una consciencia y una naturaleza superiores.

Lo que te sucede indica que la consciencia trata de afirmarse en esta liberación. Cuando se está en esta posición más alta, se descubre la libertad del Yo, el vasto silencio y la calma inmutable; pero hay que hacer que esta calma descienda también al cuerpo, a todos los planos inferiores, y se establezca allí como algo que, estando presente detrás de todos los movimientos, los contiene a todos.

***

Si tu conciencia se eleva por encima de la cabeza, quiere decir que va más allá de la mente ordinaria hacia el centro más alto que está en contacto con la consciencia superior, o bien hacia niveles ascendentes de la consciencia superior misma. El primer resultado es el silencio y la paz del Yo que forman la base de la consciencia superior; ésta puede después descender hasta los planos inferiores y penetrar en el cuerpo mismo. La luz y la Fuerza pueden también descender. El ombligo y los centros situados debajo corresponden al ser vital y al físico; algo de la Fuerza superior puede haber descendido hasta éstos.

CAPITULO II

FE – ASPIRACIÓN – SUMISIÓN

Nuestro yoga exige una consagración total de la vida a la aspiración, al descubrimiento y a la incorporación de la Verdad divina, y a ninguna otra cosa más. Dividir tu vida entre el Divino y algún propósito y actividad exterior que no tenga ninguna relación con la búsqueda de la Verdad, es algo inadmisible. La menor desviación de este género haría imposible el éxito en el yoga.

Tienes que retirarte en ti mismo y comprometerte a una consagración completa a la vida espiritual. Si quieres triunfar en el yoga debes renunciar a adherirte a preferencias mentales, dejar de obstinarte en los propósitos, los intereses y los vínculos del vital y hacer desaparecer de ti todo apego egoísta a la familia, a los amigos, al país. Todo lo que tenga que manifestarse como energía o acción, debe proceder de la Verdad que ha sido descubierta y no de motivos

inferiores mentales o vitales, de la Voluntad divina y no de la elección personal o de las preferencias del ego.

Las teorías mentales no tienen una importancia fundamental, porque la mente elabora o acepta las teorías que apoyan la tendencia del ser. Lo que importa es esa tendencia y la llamada en tu interior.

El conocimiento de que hay una Existencia, una Consciencia y una Felicidad suprema, que no son meramente un Nirvana negativo, ni un Absoluto estático y amorfo, sino que son también dinámicas la percepción de que esta Consciencia divina puede ser realizada no sólo en el más allá, sino aquí mismo, y la consiguiente aceptación de la vida divina como el objetivo de nuestro yoga, son cosas que no pertenecen a la mente. Aunque este punto de vista puede ser sostenido intelectualmente tan bien como cualquier otro, o posiblemente mejor, no es una cuestión de teorías sino de experiencia y, antes de que la experiencia haya llegado, de fe: de la fe del alma determinando la adhesión de la mente y de la vida. Quien esté en contacto con la Luz superior y tenga esta experiencia, podrá seguir este sendero, por arduo que sea para las partes inferiores de su ser. Quien haya sido tocado por la Luz, y no tenga aún esta experiencia, podrá seguirlo si percibe la llamada, si tiene la convicción y el impulso que proceden de la adhesión del alma.

***

Las sendas del Divino no son como las de la mente humana, ni están concebidas con arreglo a nuestras pautas y, por consiguiente, es imposible juzgarlas o decidir por Él lo que debe o no debe hacer, puesto que el Divino lo sabe mejor que nosotros. Por poco que admitamos la existencia del Divino, me parece a mí que la verdadera razón se une a la bhakti para exigir una fe y una sumisión completas.

***

La verdadera actitud de sadhana no consiste en imponer la mente y la voluntad vital propias al Divino, sino en aceptar la voluntad Divina y seguirla. No consiste en decir: “Tengo derecho a esto, me hace falta, lo reclamo, lo exijo; ¿por qué no lo consigo?”, sino en darse, en rendirse sin condiciones y recibir con alegría, sin afligirse ni rebelarse, todo lo que el Divino otorgue. Entonces, lo que recibirás será justamente aquello que te hace falta.

***

La fe, la confianza en Dios, la sumisión y auto-entrega al Poder Divino, son necesarias e indispensables. Pero la confianza en Dios no tiene que ser una excusa para abandonarse a la indolencia, a la debilidad y a los impulsos de la naturaleza inferior; debe ir acompañada de una aspiración incansable y de una repulsa constante de todo lo que sea un obstáculo para la Verdad divina. La

sumisión al Divino no debe constituir una excusa, un pretexto o una ocasión, para someterse a los deseos propios y a los movimientos inferiores, al ego o a alguna fuerza de la ignorancia o de la oscuridad que adopte falazmente la apariencia del Divino.

***

No tienes más que aspirar, mantenerte abierto a la Madre, rechazar todo lo que sea contrario a su voluntad y dejar que Ella trabaje en ti: haciendo por ella todo tu trabajo y teniendo una fe absoluta de que sólo por medio de su fuerza puedes ejecutarlo. Si permaneces abierto de esta manera, el conocimiento y la realización vendrán a ti en su momento apropiado.

***

En nuestro yoga todo depende de la capacidad de abrirse a la Influencia. Si la aspiración es sincera y hay una paciente voluntad de llegar a la consciencia superior, a pesar de todos los obstáculos, la apertura, de una manera o de otra, no dejará de producirse. Pero puede tardar más o menos según el estado de la mente, del corazón y del cuerpo, y de su grado de preparación, y si no se tiene la paciencia necesaria, las dificultades del comienzo pueden hacer abandonar el intento.

En este yoga no hay otro método que el de concentrarse –preferentemente en el corazón- invocando la presencia y el poder de la Madre para que tome posesión del ser y transforme la consciencia con la acción de su fuerza. Cabe también concentrarse en la cabeza o en el entrecejo; pero para muchos esta apertura es demasiado difícil. Si la mente se aquieta y la concentración se torna fuerte y la aspiración es intensa, es que tiene lugar el comienzo de la experiencia. Cuanto más grande sea la fe, más probabilidades hay de obtener un resultado rápido. El resto no depende sólo del propio esfuerzo: hay que lograr establecer contacto con el Divino y ser receptivo al Poder y a la Presencia de la Madre.

***

Poco importa los defectos que pueda haber en tu naturaleza; lo único que importa es que te mantengas abierto a la fuerza. Nadie se puede transformar por su propio esfuerzo, sin ninguna ayuda. Es solamente la Fuerza divina lo que te puede transformar. Si te mantienes abierto, todo lo demás te será hecho.

***

Casi nadie tiene suficiente fortaleza para dominar sin ayuda, por medio de su aspiración y de su voluntad, las fuerzas de la naturaleza inferior; incluso aquellos que logran hacerlo no consiguen más que

una cierta clase de control y no una soberanía completa. La voluntad y la aspiración son necesarias para hacer descender la ayuda de la Fuerza divina y para mantener el ser de su parte mientras ésta actúa sobre los poderes inferiores. Sólo la Fuerza divina, ejecutando la voluntad espiritual y la aspiración psíquica del corazón, puede hacer efectiva esta conquista.

***

Cualquier cosa que se haga bajo la dirección de la mente resulta siempre difícil, cuando lo que se intenta va en contra de la tendencia de la naturaleza humana o de la naturaleza personal. Una fuerte voluntad, dirigida hacia su objeto con paciencia y perseverancia, puede efectuar un cambio, pero generalmente requiere mucho tiempo y el éxito al principio puede ser sólo parcial y obstaculizado por muchos fracasos.

Para transformar automáticamente toda acción en acto de adoración, el poder del pensamiento no es suficiente; tiene que haber en el corazón una fuerte aspiración que produzca una percepción o un sentimiento de la presencia de Aquel a quien se le ofrece la adoración. El bhakta no confía en su propio y exclusivo esfuerzo, sino en la gracia y en el poder del divino que adora.

***

Has tenido siempre demasiada confianza en la acción de tu propia mente y voluntad: ésta es la razón por la cual no puedes progresar. Si pudieras adquirir la costumbre de confiar silenciosamente en el poder de la Madre –no solamente de pedirle que sostenga tu propio esfuerzo-, el obstáculo disminuiría y finalmente desaparecería.

***

Toda aspiración sincera produce su efecto; si eres sincero crecerás en la vida divina.

Ser completamente sincero significa querer solamente la Verdad divina, entregarse más y más a la Madre divina, rechazar toda exigencia personal y todo deseo que no sea esta única aspiración, ofrecer al Divino todas las acciones de la vida y hacerlas como el trabajo que te ha sido asignado, pero sin permitir al ego que intervenga. Tal es la base de la vida divina.

No es posible llegar a ser enteramente así en el acto; pero si se aspira sin cesar y se pide en todo momento la ayuda de la divina shakti con un corazón sincero y una recta voluntad, se crece cada vez más hacia esta consciencia.

***

Una sumisión completa no es posible en tan poco tiempo, pues una sumisión completa significa que el nudo del ego está cortado en todas las partes del ser y que éste se ofrece, libre y entero, al divino. La mente, el vital, la consciencia física –e incluso cada una de sus partes en todos sus movimientos- tienen que someterse sucesivamente, abandonando su manera de ser y aceptando la del Divino. Pero lo que se puede hacer desde el comienzo es tomar una resolución central de consagración y cumplir esta resolución en todas las ocasiones que se presenten, aprovechando a cada paso todas las oportunidades para completar la autoentrega.

La sumisión en una dirección facilita las otras, las hace más inevitables; pero por si misma no corta ni afloja los otros nudos. Sobre todo aquéllos que están muy íntimamente vinculados a la presente personalidad y a sus formaciones más queridas presentan con frecuencia grandes dificultades, incluso después de haber sido fijada la voluntad central y puestos los primeros sellos de la practica sobre su resolución.

***

Preguntas cómo puedes reparar el daño que crees haber hecho. Admitiendo que sea como dices, me parece que la reparación consiste precisamente en hacer de ti mismo un receptáculo para la Verdad y el Amor divinos. Y los primeros pasos en esta dirección son una consagración y una purificación completas, una completa apertura de ti al Divino y un rechazamiento de todo lo que pueda obstaculizar el camino de esta realización. En la vida espiritual no hay otra reparación para una falta, ninguna otra que sea plenamente eficaz. Al principio no hay que pedir ningún otro fruto o resultado que este crecimiento y este cambio interiores; de no hacerlo así, uno se expone a severas desilusiones. Sólo cuando se es libre se puede liberar a los demás, y en el yoga, la conquista interior es la determinante de la victoria exterior.

***

No es posible prescindir inmediatamente de la insistencia en el esfuerzo personal; y no siempre es deseable, puesto que el esfuerzo personal es preferible a la inercia tamásica.

El esfuerzo personal tiene que ser progresivamente transformado en un movimiento de la Fuerza divina. Si eres consciente de la Fuerza divina, llámala más y más para que dirija tu esfuerzo, para que asuma su cargo y lo transforme en una cosa que no pertenezca más a ti, sino a la Madre. Se producirá de alguna manera una transferencia, una toma de posesión de las fuerzas que actúan en el adhar personal; una transferencia que no será inmediata, sino progresiva.

Pero es necesario el equilibro psíquico: hay que cultivar el discernimiento que ve con claridad lo que viene de la Fuerza divina, lo que procede del esfuerzo personal y lo que se insinúa como una mezcolanza de las fuerzas cósmicas interiores. Y hasta que la transferencia sea completa –lo que requiere necesariamente su tiempo-, tiene que haber siempre, como contribución personal, una aquiescencia constante a la Fuerza verdadera y una constante repulsa a toda mezcla inferior.

Por el momento no conviene que abandones el esfuerzo personal; lo que tienes que hacer en cambio es pedir cada vez más intensamente al Poder divino que gobierne y guíe este esfuerzo personal.

***

No es aconsejable en las primeras etapas de la sadhana dejarlo todo al Divino y esperarlo todo de Él prescindiendo del esfuerzo personal. Eso es posible solamente cuando el ser psíquico está situado en primer plano y ejerce su influjo sobre toda la acción (e incluso entonces son necesarias una vigilancia y una aprobación constantes), o más tarde, en las últimas etapas del yoga, cuando una fuerza supramental directa, o casi directa, va tomando posesión de la consciencia; pero esta última etapa está muy lejos aún. Bajo otras condiciones lo más probable es que esta actitud conduzca al estancamiento y a la inercia.

Son únicamente las partes más mecánicas del ser las que pueden decir verdaderamente que son impotentes. La consciencia física material, especialmente, es inerte por naturaleza y es movida o por la mente y el vital o por las fuerzas superiores; pero uno tiene siempre la potestad de poner al servicio del divino la voluntad mental o el impulso vital. No es posible estar seguro del resultado inmediato porque la obstrucción de la naturaleza inferior o la presión de las fuerzas adversas pueden a menudo obstaculizar con éxito durante algún tiempo, e incluso durante mucho tiempo, el cambio necesario. Lo que se debe hacer entonces es persistir, poner siempre la voluntad de parte del Divino, rechazando lo que tiene que ser rechazado, abriéndose a la verdadera Luz y a la verdadera Fuerza, invocando al Divino con tranquilidad y constancia, incansablemente, sin depresión ni impaciencia, hasta que se sienta la Fuerza divina en acción y los obstáculos empiecen a ceder.

Dices que eres consciente de tu ignorancia y de tu oscuridad. Si es solamente una consciencia general, no es suficiente. Pero si eres consciente de ello en los detalles, en su acción efectiva, es suficiente para empezar; tienes que rechazar firmemente los movimientos falsos que percibes y hacer de tu mente y de tu vital un campo claro y tranquilo para la acción de la Fuerza divina.

***

Los movimientos mecánicos son siempre los más difíciles de detener por la voluntad mental, porque no dependen lo más mínimo de la razón ni de ninguna justificación mental, sino que se basan en asociaciones, o simplemente en la memoria o el hábito mecánicos.

La práctica del rechazamiento prevalece al fin; pero con el esfuerzo personal solo, el proceso puede durar mucho tiempo. Si puedes llegar a sentir el Poder divino actuando en tu ser, todo resultará más fácil.

No tiene que haber nada de inerte o tamásico en la ofrenda de sí a esta guía, y ninguna parte del vital debe utilizarla como pretexto para no rechazar las incitaciones de los impulsos y de los deseos inferiores.

Ha habido siempre dos manera de hacer el yoga. Una por la acción de una mente y de un vital vigilantes que ven, observan, piensan y deciden lo que se debe o no se debe hacer. Por supuesto, esta acción se apoya en la fuerza divina, a la que se atrae o se invoca, pues de otra manera poco se puede hacer, pero el esfuerzo personal es todavía lo que predomina y asume la mayor parte de la carga.

La otra manera es la del ser psíquico: la apertura de la consciencia al Divino, no sólo abriendo el ser psíquico y promoviéndolo al primer plano, sino abriendo también la mente, el vital y el físico; el ser psíquico recibe la Luz, sabe lo que se debe hacer, siente y ve que todo es obra de la misma Fuerza divina y ayuda constantemente su acción con su propio asentimiento y su llamada, vigilantes y conscientes.

En general, hay forzosamente una mezcla de estas dos maneras hasta que la consciencia está madura para abrirse y aceptar plenamente al Divino como origen de todas sus acciones. Es entonces cuando cesa toda responsabilidad y desaparece toda carga personal de los hombre del sadhaka.

***

Poco importa que sea por tapasya o por sumisión, lo único verdaderamente importante es dirigirse firmemente hacia el objetivo. Cuando se han dado ya los primeros pasos por el sendero, ¿quién podrá desviarse de éste para caer de nuevo en una consciencia inferior? Si te mantienes firme, las caídas no tienen importancia; se levanta uno y se sigue hacia delante. Si se tiene una firme resolución de alcanzar el objetivo, no puede haber ningún fracaso definitivo en el camino que conduce al Divino. Y si hay algo en ti que te empuja hacia delante –y seguramente lo hay-, los desfallecimientos, las caídas y las vacilaciones de la fe, no cuentan.

Hay que perseverar hasta que el conflicto haya pasado y el camino, libre, recto y sin espinas, se abra ante ti.

El fuego es el fuego divino de la aspiración y del tapasya interior. Cuando el fuego desciende repetidamente con fuerza y amplitud crecientes hasta la oscuridad de la humana ignorancia, parece al principio tragado y absorbido por esta oscuridad, pero el descenso, repetido una y otra vez, convierte la oscuridad en luz, y la ignorancia y la inconsciencia de la mente humana en consciencia espiritual.

***

Practicar el yoga implica la voluntad de sobreponerse a todos los apegos y de dirigirse únicamente hacia el Divino. Lo esencia en el yoga es confiarse en todo momento a las Gracia divina, dirigir el pensamiento constantemente al Divino y ofrecerse, hasta que el ser se abra y se pueda sentir la fuerza de la Madre actuando en el Adhar.

***

En este yoga el principio fundamente es abrirse a la Influencia divina. Esta influencia está ahí, encima de ti, y, si puedes llegar a ser consciente de ella, aunque sea una sola vez, tienes que llamarla para que descienda hacia ti. Entonces ella desciende a tu mente y a tu cuerpo como un flujo de Paz, de Luz, de Fuerza operativa, como Presencia divina con o sin forma, como ananda. Antes de haber obtenido esta consciencia, hay que tener fe y aspirar a abrirse. La aspiración, la invocación, la oración son diferentes formas de una misma cosa y todas son eficaces. Puedes adoptar la forma que se te presente o aquella que te resulte más fácil.

La otra manera es la concentración; concentras tu consciencia en el corazón (algunos lo hacen en la cabeza o encima de ella) y allí meditas en la Madre y pides su presencia. Puedes utilizar uno de los dos métodos, o ambos en momentos diferentes: como venga a ti naturalmente o te sientas impulsado a hacer en un momento dado.

Es sumamente necesario, en los comienzos sobre todo, tranquilizar la mente, rechazar durante la meditación todos los pensamientos y todos los movimientos internos ajenos a la sadhana. En la mente sosegada se producirá una preparación progresiva para la experiencia. Pero no tienes que impacientarte si no se hace todo de inmediato; se necesita tiempo para establecer en la mente un sosiego perfecto; debes perseverar hasta que la consciencia esté a punto.

***

El objetivo que te propones al seguir el camino del yoga no puede alcanzarse más que por medio de la apertura del ser a la fuerza de la Madre y la repulsa de todo egoísmo, de toda exigencia, de todo

deseo, de toda motivación que no sea la aspiración a la Verdad divina. Si esto se hace correctamente, la Luz y el Poder divinos se pondrán en acción e instaurarán la paz y la ecuanimidad, la fuerza interior, la devoción purificada, y la creciente consciencia y conocimiento de sí, que son los fundamentos necesarios de la siddhi del yoga.

***

La verdad para ti es sentir al Divino en ti mismo, trabajar para Él y abrirte a la Madre hasta que la percibas en todas tus actividades. Tienes que ser consciente de la presencia divina en tu corazón y de la guía divina en tus actos. El ser psíquico, si está plenamente despierto, puede sentir ambas cosas fácil, rápida y profundamente, y una vez que el ser psíquico las ha percibido, puede transmitirlas también a la mente y al ser vital.

***

La única verdad de tu otra experiencia –que parece, según dices, tan verdadera cuando tiene lugar- es que es imposible para ti o para cualquier otra persona salirse de la consciencia inferior con el esfuerzo personal solamente, sin ayuda. Esta es la razón por la cual cuando te hundes en esta consciencia inferior todo te parece desesperado, porque pierdes contacto temporalmente con la verdadera consciencia. Pero esta idea es falsa, porque estás abierto al Divino y nada te obliga a permanecer en la consciencia inferior.

Cuando estás en la verdadera consciencia, ves que todo es posible, aunque de momento no hay más que un pequeño comienzo; pero un comienzo es suficiente, cuando la fuerza y el Poder están ahí. Porque la verdad es que todo lo pueden, y sólo el tiempo y la aspiración del alma son necesario para el cambio total y la realización del alma.

***

Las condiciones requeridas para seguir la voluntad de la Madre son: dirigirse hacia Ella en busca de la Luz, la Verdad y la Fuerza; aspirar a que ninguna otra fuerza te influya o te guíe; no permitir al vital ni exigencias ni condiciones; tener la mente sosegada, presta para recibir la Verdad sin insistir en sus propias ideas y formaciones; y, finalmente, mantener el ser psíquico despierto y en primer plano para poder estar en contacto constante con Ella y saber verdaderamente cuál es su voluntad: porque la mente y el vital pueden confundir a otros impulsos e incitaciones con la Voluntad divina, mientras que el psíquico, una vez despierto, no se equivoca nunca.

Una perfección total en el trabajo sólo será posible después de la “supramentalización”; pero se puede ejecutar un trabajo

relativamente bueno en los planos inferiores, si se está en contacto con el Divino y se es cuidadoso, vigilante y consciente, en la mente, en el vital y en el cuerpo. Ese estado, además, es preparatorio y casi indispensable para la suprema liberación.

***

Quien teme la monotonía y quiere siempre cosas nuevas no será capaz de practicar el yoga, o al menos este yoga que requiere una perseverancia y una paciencia inagotables. El miedo a la muerte denota una debilidad vital que es también contraria a la aptitud para el yoga. Asimismo quien está bajo el dominio de sus pasiones encontrará difícil, y, a menos que esté sostenido por una verdadera vocación interior y una robusta y sincera aspiración a la consciencia espiritual y a la unión con el Divino, tendrá muchas probabilidades de ser víctima de una caída fatal que haga su esfuerzo estéril.

***

En cuanto al procedimiento, depende de lo que entiendas por esta palabra. El deseo conduce a menudo a un esfuerzo excesivo que implica mucho trabajo para un resultado parco, lo cual provoca tensión y agotamiento y –en caso de dificultad o de fracaso-desaliento, duda o rebelión; o puede inducir a “tirar de la fuerza”. Eso es factible, pero, aunque frecuentemente resulta muy eficaz, no siempre está exento de riesgo, excepto para quienes tienen fuerza y experiencia yóguicas. Es arriesgado, primero, porque puede provocar reacciones violentas o promover el descenso de fuerzas contrarias, falsas o mezcladas, que por falta de experiencia el sadhaka no puede distinguir de las verdaderas. Y también porque puede sustituir el libre don y la verdadera dirección del divino por el limitado poder de experiencia del propio sadhaka o por sus construcciones mentales y vitales. Casi todos los casos son diferentes; cada uno tiene su propio camino de la sadhana. Pero a ti lo que te recomendaría es una apertura constante, una tranquila y firme aspiración, sin afán desmesurado, una paciente y gozosa confianza.

***

Es muy imprudente para cualquiera pretender prematuramente estar en posesión de la Supermente o incluso tener un preavance de la misma. Esta pretensión va generalmente acompañada de un desbordamiento de súper-egoísmo, de un error radical de percepción o de una caída burda, de una condición falsa o de un movimiento erróneo. Una cierta humildad espiritual, una visión de sí mismo seria y sin arrogancia, una sosegada percepción de las imperfecciones de nuestra naturaleza presente, y, en vez de amor propio y autoafirmación, el sentido de la necesidad de sobrepasar nuestro yo actual, no por una ambición egoísta, sino en virtud de una aspiración

hacia el Divino, serían, me parece a mí, para esta frágil, terrestre y humana criatura, unas condiciones mucho mejores para avanzar hacia la transformación supramental.

***

Lo que has empezado a experimentar es la sumisión psíquica en el ser físico.

Todas las partes están esencialmente sometidas, pero la sumisión debe completarse a través del crecimiento de la ofrenda psíquica de sí en cada una de éstas y en todos sus movimientos, juntas y separadamente.

Pertenecer al Divino significa estar enteramente sometido, hasta el punto de sentir que la Presencia, el Poder, la Luz, el ananda del Divino poseen todo el ser, en vez de sentir que uno posee estas cosas para su propia satisfacción. Es un éxtasis mucho más grande estar así sometido al Divino y poseído por Él, que ser uno mismo el poseedor. Y al propio tiempo, con esta sumisión, surge un tranquilo y feliz dominio de sí y de la Naturaleza.

***

Haz que el ser psíquico se ponga en primer plano y mantenlo allí, situando la mente, el vital y el físico bajo su autoridad para que les infunda la fuerza de su aspiración exclusiva, de su confianza, de su fe, de su sumisión, de su poder inmediato y directo para descubrir todo lo que es falso en la naturaleza, todo lo que está orientado hacia el ego y el error, lejos de la Luz y de la Verdad.

Elimina el egoísmo bajo todas sus formas; elimínalo de todos los movimientos de tu consciencia.

Desarrolla la consciencia cósmica: haz que el punto de vista egocéntrico desaparezca en la amplitud, en la impersonalidad en el sentido del Divino Cósmico, en la percepción de las fuerzas universales, en la realización y la comprensión del juego de la manifestación cósmica.

En lugar del ego, descubre al verdadero ser, parte del Divino, nacido de la Madre del mundo e instrumento de la manifestación. Esta sensación de ser un instrumento y una parte del Divino debe estar libre de toda vanidad, de todo sentido del ego o pretensión egoísta y de cualquier afirmación de superioridad, de toda exigencia o deseo. Porque si estos elementos están presentes, es señal de que no se ha obtenido el verdadero resultado.

La mayoría de los que practican el yoga viven en la mente, en el vital o en el físico, iluminados ocasionalmente y sólo en parte por la

mente superior y por la mente iluminada. Pero para prepararse para la transformación supramental, es necesario (tan pronto como llegue el momento) abrirse a la Intuición y a la Sobremente a fin de que puedan preparar todo el ser y toda su naturaleza para el cambio supramental. Deja que la consciencia se desarrolle y se expanda tranquilamente y el conocimiento de esas cosas vendrá progresivamente.

La calma, el discernimiento y el desapego –sin indiferencia- son todos muy importantes, porque sus opuestos dificultan mucho la acción transformadora. La intensidad de la aspiración es necesaria pero debe ir acompañada de esa calma, de ese discernimiento y de ese desapego. No hay que tener prisa, ni inercia ni impaciencia rajásica, ni descorazonamiento tamásico: tan sólo una invocación y una acción regulares, persistentes y, sin embargo, apacibles. No hay que arrancar ni arrebatar la realización, sino permitirle que surja en el interior y en lo alto y observar cuidadosamente su campo, su naturaleza y sus límites.

Deja que el poder de la Madre trabaje en ti, pero vigila para evitar que se mezcle con éste o lo sustituya la acción de un ego potenciado o de una fuerza de la ignorancia que se haga pasar por la Verdad. Aspira especialmente a la eliminación de toda oscuridad y de toda inconsciencia en la naturaleza.

Estas son las condiciones principales requeridas para prepararse para el cambio supramental. Pero ninguna de éstas es fácil, y deben estar completas para poder decir que la naturaleza está a punto. Si se logra establecer la verdadera actitud (psíquica, no egoísta, abierta solamente a la fuerza divina), el proceso se desarrolla de manera mucho más rápida. Adoptar y mantener la verdadera actitud, favorecer el cambio propio tal es la ayuda que se puede dar –y la única que se pide- para secundar el cambio general.

CAPÍTULO III

EN DIFICULTAD

Siempre hay, en los comienzos, dificultades y obstáculos para el progreso, y, hasta que el ser no está a punto, un retraso en la apertura de las puertas interiores. Si cada vez que meditas, sientes la quietud y los destellos de la Luz interior, si la atracción interior adquiere tal intensidad que la influencia exterior decrece y las perturbaciones vitales pierden su fuerza, eso constituye ya un gran progreso.

El camino del yoga es largo; cada palmo de terreno ha de ser conquistado venciendo una gran resistencia, y no hay ninguna cualidad más necesaria al sadhaka que una paciencia y una perseverancia sin fluctuaciones junto con una fe inquebrantable que permanezca firme a través de todas las dificultades, retrasos y fracasos aparentes.

***

Esos obstáculos son frecuentes en las primeras etapas de la sadhana; son debidos a que la naturaleza no es todavía suficientemente receptiva. Es preciso que descubras si el obstáculo se esconde en la mente o en el vital y trate de ampliar la consciencia en ese punto, de procurarle más pureza y paz, y, en esta pureza y esta paz, ofrecer al Poder divino sincera y totalmente esa parte de tu ser.

***

Cada parte de la naturaleza quiere seguir con sus viejos movimientos y rehúsa, tanto como puede, admitir un progreso y un cambio radicales, porque eso la sujetaría a algo superior y le impediría ejercer su soberanía en su propio campo, en su imperio separado. Por esto la transformación es un proceso tan largo y difícil.

La mente se entorpece porque su base inferior se apoya en la mente física y en su principio de inercia o tamas, pues en la materia la inercia es el principio fundamental. Una constante o larga continuidad de experiencias superiores produce en esta parte de la mente una sensación de agotamiento o una reacción de incomodidad o de torpeza.

El éxtasis o samadhi es un medio de escape; el cuerpo se sosiega, la mente física se adormece; la consciencia interior queda libre para proseguir sus experiencias. El inconveniente consiste en que el éxtasis resulta indispensable, y el problema de la consciencia de vigilia sigue sin resolver, pues ésta permanece imperfecta.

***

Si la dificultad durante la meditación consiste en la intrusión de pensamientos de todas clases, eso no es debido a las fuerzas hostiles, sino a la naturaleza ordinaria de la mente humana. Todos los sadhakas se encuentran con esta dificultad, y a muchos les dura muchísimo tiempo.

Hay varias maneras de vencerla. Una de éstas es la de contemplar los pensamientos sin aprobarlos y, observando la naturaleza de la mente humana tal como sus pensamientos la revelan, dejar que poco a poco vayan desapareciendo. Éste es el sistema recomendado por Vivekananda en su rajayoga.

Otro procedimiento es el de contemplar los pensamientos como si no fueran propios, el de convertirse en el purusha-testigo que se mantiene detrás y no da su consentimiento. Los pensamientos son considerados como cosas procedentes del exterior, de la prakriti, y hay que sentirlos como transeúntes que cruzan el espacio mental, con los cuales no se tiene ninguna relación ni despiertan el menor interés. De esta manera, después de un cierto tiempo, la mente se divide generalmente en dos partes: el testigo mental que observa, mientras permanece perfectamente impasible y sosegado, y el objeto de la observación, la prakriti, por la que cruzan, errantes, los pensamientos. Después de lo cual, se puede empezar a tranquilizar o a silenciar también esa otra parte.

Hay, por último, un tercer método, activo, en el que uno se esfuerza en ver de dónde vienen los pensamientos, y se descubre que no proceden del interior, sino de fuera de la cabeza, por así decirlo. Si uno logra descubrirlos cuando están viniendo, debe rechazarlos completamente, antes de que puedan entrar. Este procedimiento es tal vez el más difícil y no todo el mundo puede practicarlo; pero si se puede seguir, es el camino más corto y el más eficaz hacia el silencio.

***

Es necesario que observes y que conozcas los malos movimientos que hay en ti, porque son la causa de tu dificultad y tienes que rechazarlos persistentemente si quieres alcanzar la liberación. Pero no estés siempre pensando en tus defectos y en tus errores. Concéntrate más bien en lo que tienes que ser, en el ideal, teniendo

fe en que este ideal ha de llegar y llegará a ser realidad, puesto que es la meta que está ante ti.

La constante observación de nuestras faltas y de nuestros errores produce depresión y debilita la fe. Vuelve más tus ojos a la luz naciente y menos a la oscuridad presente. La fe, la alegría, la confianza en la victoria final es lo que ayuda, lo que hace que el progreso sea más fácil y más rápido.

Haz más caso de las buenas experiencias que vienen a ti. Una experiencia de este género es más importante que los falsos pasos y los fracasos. Y cuando cesa, no te lamentes ni te dejes arrastrar por el desaliento; permanece tranquilo interiormente y aspira a que se renueve de una manera más intensa y te conduzca a una experiencia todavía más profunda y más completa.

Aspira siempre, pero con más sosiego, abriéndote al Divino de una manera simple y completa.

***

El vital inferior en la mayoría de los seres humanos está lleno de defectos graves y de movimientos que proceden de las fuerzas hostiles. Una apertura psíquica constante, la repulsa persistente de esas influencias, la separación de uno mismo de todas las incitaciones hostiles y el influjo de la calma, de la luz, de la paz y de la pureza, del Poder de la Madre, te liberarán finalmente de este asedio.

Lo que hay que hacer es estar sosegado, cada vez más y más sosegado. Considera esas influencias como algo ajeno a ti, como intrusos, sepárate de éstas, ciérrales la puerta y mantente en un estado de serena confianza en el Poder divino. Si tu ser psíquico invoca al Divino y tu mente es sincera y pide su liberación de la naturaleza inferior y de todas las fuerzas hostiles, si puedes invocar el poder de la Madre en tu corazón y confiar más en este poder que en tus propias fuerzas, este asedio será finalmente vencido y la fuerza y la paz ocuparán su lugar.

***

La naturaleza inferior es ignorante, no es divina; en sí misma no es hostil a la Luz y a la Verdad, pero sí cerrada a su influjo. Las fuerzas hostiles son antidivinas, no meramente no divinas; se sirven de la naturaleza inferior, la pervierten, la llenan de movimientos desviados, y de ese modo influyen en el hombre y tratan incluso de entrar en él y de poseerlo o, por lo menos, de dominarlo completamente.

Líbrate de toda opinión exageradamente despectiva de ti mismo y

de la costumbre de sumirte en la depresión por el sentimiento de pecado, de dificultad o de fracaso. Estos sentimientos no sólo no ayudan verdaderamente, sino que, por el contrario, constituyen un inmenso obstáculo y dificultan el progreso. Pertenecen a la mentalidad religiosa, no a la mentalidad yóguica. El yogui debe contemplar todos los defectos de la Naturaleza como movimientos de la prakriti inferior, comunes a todos, y rechazarlos con calma, firmeza y perseverancia, con una absoluta confianza en el Poder divino: sin debilidad, ni depresión, ni negligencia y sin excitación, impaciencia ni violencia.

***

La regla, en el yoga, no es dejarse abatir por la depresión, sino separarse de ésta, observar su causa y eliminarla; porque la causa está siempre en uno mismo: quizá sea un defecto vital en alguna parte del ser, un impulso malo que se tolera o un deseo trivial que produce un retroceso, bien sea porque se le da satisfacción, o bien por denegársela. En el yoga un deseo satisfecho, un falso movimiento tolerado, provoca frecuentemente un retroceso peor que un deseo frustrado.

Es necesario que vivas más profundamente en tu interior y menos en la parte mental y vital exteriores que están expuestas a estos contactos. El ser psíquico profundo no es abrumado por éstos; se mantiene en su característica proximidad al Divino y ve los pequeños movimientos de la superficie como cosas superficiales, extrañas al Ser verdadero.

***

En la manera de tratar las dificultades y los malos impulsos que te asaltan, cometes probablemente el error de identificarte excesivamente con éstos y de considerarlos como parte de tu propia naturaleza. Deberías, por el contrario, apartarte, desasirte y disociarte de estas cosas, considerarlas como movimientos de la naturaleza inferior universal, imperfecta e impura, como fuerzas que penetran en ti y tratan de hacer de ti el instrumento de su propia expresión. Procediendo así, es decir, desasiéndote y disociándote de estas cosas, te será más fácil descubrir una parte de ti -el ser interior o psíquico- a la que no atacan ni perturban, y vivir en esta parte cada vez más. Estos movimientos le son extraños; les deniega automáticamente su consentimiento y se siente siempre orientada o en contacto con las Fuerzas divinas y las regiones superiores de la consciencia. Descubre esa parte de tu ser y vive en esta parte. Ser capaz de hacerlo es el verdadero fundamento del yoga.

Retirándote así hacia atrás, te será también más fácil hallar dentro de ti, detrás de los conflictos de la superficie, un sosegado equilibrio desde el cual podrás pedir más eficazmente la ayuda que te liberará.

La presencia, la calma, la paz, la pureza, la fuerza, la luz, la felicidad, la amplitud divinas están encima de ti, dispuestas para descender a ti. Halla este sosiego que está detrás y tu mente se tranquilizará también, y por medio de esta mente sosegada, podrás pedir y hacer descender, primero la pureza y la paz y después la Fuerza divina. Cuando puedas sentir en ti el descenso de esta pureza y de esta paz, podrás hacerlas descender de nuevo una y otra vez, hasta que comiencen a establecerse en ti; sentirás también que la Fuerza trabaja dentro de ti para cambiar los impulsos y transformar la consciencia. En este proceso percibirás la presencia y el poder de la Madre. Hecho esto, todo lo demás no es más que una cuestión de tiempo y de desarrollo progresivo de tu verdadera naturaleza divina.

***

La presencia de imperfecciones, e incluso de muchas y muy serias imperfecciones, no puede ser un impedimento permanente para el progreso del yoga. (Y al decir esto no me refiero a una reanudación de la apertura anterior porque, según mi experiencia, lo que viene generalmente después de un periodo de obstrucción o de lucha es una nueva y más vasta apertura, una consciencia más amplia y un progreso en relación con lo que se había ganado anteriormente y que durante un cierto tiempo, parecía en apariencia perdido). El único impedimento que puede ser permanente -pero que no lo es necesariamente, porque también ese puede ser superado- es la insinceridad, y ésta no existe en ti.

Si las imperfecciones fueran un impedimento, nadie podría tener éxito en el yoga; porque todos los hombres son imperfectos, y, según he podido observar, no tengo la seguridad de que los que poseen una aptitud superior para la práctica del yoga no sean, precisamente, los que tienen o han tenido las más graves imperfecciones.

Supongo que conoces el comentario de Sócrates sobre su propia naturaleza. Muchos grandes yoguis podrían decir otro tanto de su naturaleza humana inicial. En el yoga, lo único que cuenta al final es la sinceridad, y con la sinceridad la paciencia para perseverar en el sendero. Muchos, incluso sin tener esta paciencia, prosiguen hasta el fin porque, a pesar de la rebeldía, de la impaciencia, de la depresión, del desaliento, de la pérdida temporal de la fe, una fuerza más grande que su ser exterior -la fuerza del Espíritu, el impulso de la necesidad del alma- les empuja a través de la niebla y la oscuridad hacia la meta que está ante ellos. Las imperfecciones pueden ser escollos que provoquen una mala caída temporal, pero no un impedimento permanente. Los periodos de oscuridad que provienen de alguna resistencia de la Naturaleza pueden ser una causa más seria de retraso, pero tampoco son de duración ilimitada.

La larga duración de tus periodos de oscuridad no es una razón suficiente para dejar de crecer en tu aptitud o en tu destino

espiritual. Creo que estas alternativas de periodos de luz y periodos de oscuridad son una experiencia común entre casi todos los yoguis, y que las excepciones son muy raras. Si se inquieren las razones de este fenómeno, tan desagradable para nuestra impaciente naturaleza humana, se descubrirá, a mi parecer, que hay dos razones primordiales. La primera es que la consciencia humana o no puede soportar un descenso constante de Luz, de Poder y de *ananda*, o no puede, a la vez, recibirlos y absorberlos; necesita periodos de asimilación. Pero esta asimilación prosigue detrás del velo de la consciencia de superficie; la experiencia o la realización que ha descendido, se retira detrás del velo y deja que la consciencia exterior permanezca en reposo, para prepararse para un nuevo descenso. En etapas más avanzadas del yoga, estos periodos sombríos o nebulosos se vuelven más cortos, menos penosos, y son aligerados por la percepción de una consciencia más grande que, aunque no actúa para un progreso inmediato, está sin embargo presente y sostiene la naturaleza exterior.

La segunda causa es una resistencia, alguna cosa en la naturaleza humana que no ha sentido el descenso anterior, que no está a punto y que quizá no quiere cambiar, y, que, abierta o secretamente, hace surgir el obstáculo. Muchas veces es la arraigada formación de un hábito mental o vital, o bien una inercia momentánea de la consciencia física, pero no exactamente una parte de la Naturaleza. Si se consigue descubrir la causa, reconocerla, ver su funcionamiento e invocar al Poder para que la haga desaparecer, los periodos de oscuridad pueden reducirse grandemente y su intensidad disminuye. Pero, en todo caso, el Poder divino prosigue siempre veladamente su obra, y un día, quizá cuando menos se espera, el obstáculo desaparece, se disipan los nubarrones y el sol resplandece otra vez. La mejor actitud en esas circunstancias, si uno es capaz de adoptarla, es la de perseverar tranquilamente, sin irritarse ni desanimarse y mantenerse lo más abierto que sea posible a la Luz, esperando con fe su venida. He tenido ocasión de constatar que eso reduce la duración de estas pruebas. Después, una vez que el obstáculo ha desaparecido, se descubre que se ha efectuado un gran progreso y que la consciencia ha aumentado notablemente su capacidad de recibir y de retener. Hay una compensación por todas las pruebas y tribulaciones de la vida espiritual.

***

Aunque el reconocimiento del Poder divino y el ajuste de tu propia naturaleza al mismo no se puedan efectuar sin que reconozcas así mismo las imperfecciones de esa naturaleza, es sin embargo una mala actitud insistir demasiado en las imperfecciones o en las dificultades creadas por éstas, o desconfiar de la acción divina por las dificultades que experimentas, o conceder demasiada importancia al lado sombrío de las cosas. Adoptando esta actitud acrecientas la fuerza de las dificultades y das a las imperfecciones

más base para persistir. No pretendo un optimismo a lo Coué[1] aunque un optimismo excesivo ayude más que un pesimismo excesivo; el método Coué tiende a disminuir las dificultades y, por otro lado, hay que tener siempre un sentido de proporción en todo. Pero tú no corres el riesgo de subestimar las dificultades y de ilusionarte con una perspectiva desmesuradamente brillante; por el contrario, insistes siempre demasiado en las sombras y al obrar así las oscureces más y obstruyes tus puertas de salida hacia la Luz. ¡Fe, más fe! Fe en tus posibilidades, fe en el Poder que está actuando detrás del velo, fe en la obra que está por hacer y en la ayuda ofrecida.

No hay ningún propósito grande (y menos aún en el campo espiritual) que no promueva o que no tropiece con graves obstáculos de una naturaleza muy pertinaz. Obstáculos internos y externos, esencialmente iguales para todos, pero extremadamente variables en su intensidad relativa y en su aspecto exterior. La única dificultad real consiste en la armonización de la naturaleza con la acción de la Luz y del Poder divinos. Una vez resuelta dicha dificultad las otras desaparecerán o se situarán en un lugar subordinado, e incluso aquellas que son de un carácter más general, más duradero -porque son inherentes al trabajo de transformación, no pesarán tan abrumadoramente porque sentirás la fuerza que sostiene y tendrás un poder más grande para seguir su movimiento.

***

El olvido completo de la experiencia significa simplemente que no existe aún una comunicación suficiente entre la consciencia interior, que vive la experiencia en una especie de samadhi*, y* la consciencia exterior o de vigilia. Sólo cuando la consciencia superior ha establecido un puente entre ambas, la consciencia exterior comienza también a recordar.

***

Esas fluctuaciones en la fuerza de la aspiración y en el poder de la Sadhana son inevitables y comunes a todos los sadhakas hasta que todo el ser está a punto para la transformación. Cuando el ser psíquico está en primer plano o activo y la mente y el vital dan su consentimiento, entonces hay intensidad. Cuando el ser psíquico está en un lugar menos importante y el vital inferior prosigue el curso ordinario de sus movimientos o la mente su acción ignorante entonces, a menos que el sadhaka esté muy atento, las fuerzas adversas pueden penetrar en él. La inercia procede generalmente de la consciencia física ordinaria, especialmente cuando el vital no sostiene activamente la sadhana*.* Para eso el único remedio posible es hacer descender persistentemente la consciencia espiritual superior a todas las partes del ser.

***

Una caída circunstancial de la consciencia es algo que sucede a todo el mundo. Las causas son diversas; alguna impresión procedente del exterior, algo que aún no ha cambiado o que no ha cambiado suficientemente en el vital, especialmente en el vital inferior; una inercia o una oscuridad surgiendo de las partes físicas de la naturaleza. Cuando te suceda eso, permanece tranquilo; ábrete a la Madre y pide el retorno de la verdadera condición; aspira a un discernimiento claro e impasible que te señale desde tu interior la causa de lo que ha de ser rectificado.

***

Entre dos movimientos hay siempre pausas de preparación y de asimilación. No debes mirarlas con mal humor o impaciencia, como si fueran enojosas interrupciones de la sadhana. Por otro lado la fuerza asciende elevando una parte de la naturaleza a un plano superior y desciende después nuevamente a un estrato inferior para elevarlo de la misma manera; este movimiento ascendente y descendente es a menudo muy penoso porque la mente, que preferiría una ascensión vertical, y el vital que anhela una rápida realización, no pueden comprender ni seguir ese movimiento complicado si tienden a afligirse o a irritarse. Pero la transformación de la naturaleza entera no es cosa fácil de lograr y la Fuerza que ejecuta esta transformación sabe, mejor que nuestra mente ignorante o que nuestro impaciente vital, lo que se debe hacer.

***

La ausencia de una voluntad central, siempre superior a las oleadas de fuerzas de la Pakriti, siempre en contacto con la Madre, imponiendo a la Naturaleza su aspiración y su objetivo central, es una dificultad muy seria en el yoga. Eso es debido a que no has aprendido todavía a vivir en tu ser central; a que has tenido la costumbre de dejarte llevar por cada ola de fuerza que irrumpía sobre ti, sin importarte su naturaleza, y a identificarte inmediatamente con esta ola. Es una de las cosas que debes eliminar; tienes que descubrir tu ser central, cuya base es el ser psíquico, y vivir en él.

***

Por dura que sea la lucha es necesario luchar hasta el fin, aquí y ahora.

La dificultad radica en que nunca has afrontado completamente el verdadero obstáculo y no lo has eliminado. En una parte fundamental de tu naturaleza hay una fuerte formación del ego individual que ha introducido en tu aspiración espiritual un elemento persistente de orgullo y de ambición espiritual. Esta formación nunca ha aceptado

dejarse abatir para dar paso a alguna cosa más verdadera, más divina. Por esta razón, cada vez que la Madre ha puesto su fuerza en ti o que tú mismo has tirado de su fuerza, esta formación ha impedido siempre que la fuerza hiciera su obra a su manera. Esa formación ha empezado a construir según las ideas de la mente o las exigencias del ego, tratando de hacer su propia creación «a su manera», por medio de su propia fuerza, su propia sadhana, su propio tapasya. No ha habido nunca en ti un verdadero sometimiento, una libre y simple entrega de ti en las manos de la Madre divina. Y, sin embargo, ése es el único modo de tener éxito en el yoga supramental. Ser un yogui, un sannyasi, un tapaswi, no es la meta aquí. La meta es la transformación, y la transformación solamente se puede lograr en virtud de una fuerza infinitamente más grande que la tuya; sólo se puede obtener abandonándose como un niño en las manos de la Madre divina.

***

No hay razón para que abandones la esperanza de tener éxito en el yoga. La depresión que experimentas en estos momentos es una cosa temporal que, tarde o temprano, se abate incluso sobre los más fuertes sadhakas *y* que algunas veces se reproduce incluso repetidamente. Lo único que hay que hacer es resistir con la parte despierta del ser, rechazar todas las instigaciones adversas y esperar, abriéndote tanto como puedas al verdadero Poder, hasta que se acabe la crisis o el cambio del que esta depresión es una etapa. Las instigaciones que acuden a tu mente diciéndote que no tienes aptitud para el yoga y que debes volver a la vida ordinaria, son incitaciones de procedencia hostil. Hay que rechazar siempre las ideas de este género como invenciones de la naturaleza inferior que, aunque se presenten fundamentadas en apariencias que parecen convincentes para la mente ignorante, son falsas, porque exageran un movimiento pasajero y lo presentan como la verdad exacta y definitiva. Hay una sola verdad en ti a la que tienes que aferrarte tenazmente: la verdad de tus posibilidades divinas y la llamada que la Luz superior hace a tu naturaleza. Si te mantienes firmemente aferrado a esta verdad o vuelves a esta verdad invariablemente, si eres víctima de una momentánea vacilación, al final la verdad se justificará a pesar de todos los obstáculos, de todas las dificultades y de todos los pasos en falso. Todo lo que resiste, desaparecerá a la larga con el progresivo desarrollo de tu naturaleza espiritual.

Lo que hay que hacer es convertir y someter la parte vital. Ésta debe aprender a no querer nada más que la verdad superior y a abandonar toda insistencia en la satisfacción de sus impulsos y deseos inferiores. Es esta adhesión del ser vital lo que aporta la plena satisfacción y la alegría de toda la naturaleza en la vida espiritual. Cuando hay esta adhesión, hasta el hecho de pensar en volver a la existencia ordinaria resulta imposible. Mientras tanto, la voluntad mental y la aspiración psíquica han de ser tu sostén: si

insistes, el vital acabará por ceder, convertirse y someterse.

Fija en tu mente y en tu corazón la resolución de vivir para la Verdad divina y sólo por esta Verdad; rechaza todo lo que le es contrario o incompatible y apártate de los deseos inferiores; aspira a abrirte al Poder divino y a ninguno más. Hazlo con absoluta sinceridad, y la ayuda viva y presente que necesitas no te faltará.

***

La actitud que has adoptado es la buena. Es este sentimiento y esta actitud lo que te ayuda a sobreponerte tan rápidamente a los ataques que algunas veces irrumpen sobre ti y te apartan de la verdadera consciencia. Como tú dices, tomadas así, las dificultades se convierten en oportunidades. Cuando uno afronta la dificultad con el espíritu apropiado y la vence, se da cuenta de que ha desaparecido un obstáculo, de que ha dado un primer paso hacia delante.

Dudar y resistir en alguna parte del ser aumenta el desorden y las dificultades. Por eso en los antiguos yogas de la India, se declaraba indispensable una sumisión sin reservas y una obediencia sin discusiones a las directrices del guru. Se exigía, no por conveniencia del guru, sino por el bien del shishya.

***

Una cosa es ver los movimientos y otra, completamente distinta, permitir que entren dentro de ti. Hay que experimentar muchas cosas, verlas y observarlas, ponerlas en el campo de la consciencia y conocer lo que son. Pero no hay ninguna razón para que les permitas entrar en ti y poseerte. Sólo el Divino o lo que viene del Divino ha de ser admitido.

Decir que cualquier luz es buena, es lo mismo que afirmar que cualquier agua es buena, o que cualquier agua clara y transparente es buena: no sería verdad. Hay que ver cuál es la naturaleza de la luz, de dónde procede, qué contiene, antes de poder afirmar que es la verdadera Luz. Existen falsas luces y resplandores engañosos y también luces inferiores que pertenecen a los estratos más bajos del ser. Es necesario pues estar en guardia y distinguir; el verdadero discernimiento aparecerá con el crecimiento del sentido psíquico, con la purificación de la mente y con la experiencia.

***

El grito que oíste no procedía del corazón físico, sino del centro emotivo. La ruptura del muro significaba la ruptura del obstáculo o de algún obstáculo situado entre tu ser interior y el exterior. La mayoría de la gente vive en su personalidad exterior ordinaria que es

ignorante y no se abre fácilmente al Divino. Sin embargo, hay en ellos un ser interior que no conocen y que puede fácilmente abrirse a la Verdad y a la Luz. Pero un muro les separa de él, un muro de oscuridad y de inconsciencia. Cuando este muro se derrumba, se produce una liberación; la calma, el ananda, la alegría que experimentaste inmediatamente después provenían de esa liberación. El grito que oíste era el grito de tu ser vital sorprendido por el carácter repentino de la ruptura y de la apertura.

***

La consciencia está generalmente aprisionada en el cuerpo, centralizada en los centros del cerebro, del corazón y del ombligo (mental, emotivo y sensorial). Cuando sientes que la consciencia o alguna parte de la consciencia se eleva y se fija encima de la cabeza, es que tiene lugar su liberación de la fórmula corporal en la que se hallaba aprisionada. Es tu parte mental la que se eleva hasta allí, establece contacto con algo superior a la mente ordinaria y, desde allí, aplica la voluntad mental superior para la transformación del resto. Los temblores y el calor son consecuencia de la resistencia y de la falta de costumbre del cuerpo y del vital a esta demanda y a esta liberación. Cuando la consciencia mental puede establecerse así, en lo alto, de manera permanente o a voluntad, esta primera liberación alcanza su perfección (siddha). Desde allí, el ser mental puede abrirse libremente a los planos superiores o a la existencia cósmica y a sus fuerzas, y puede actuar con mayor libertad y poder sobre la naturaleza inferior.

***

La Manifestación divina procede a través de la calma y la armonía, no por medio de conmociones catastróficas que son, por el contrario, el signo de un conflicto entre fuerzas vitales contrapuestas o, en todo caso, de un conflicto en el plano inferior.

Piensas demasiado en las fuerzas adversas. Esa clase de preocupación ocasiona muchos tormentos inútiles. Fija tu mente en el lado positivo. Ábrete al poder de la Madre; concéntrate en su protección; pide la luz, la calma, la paz, la pureza y la expansión en la consciencia y en el conocimiento divinos.

La idea de estar sometido a una prueba tampoco es una idea sana y no hay que llevarla demasiado lejos. No es el Divino el que inflige las pruebas, sino las fuerzas de los planos inferiores -mental, vital, físico-, y el Divino las tolera porque forman parte de la educación del alma y la ayudan a conocerse a sí misma, a conocer sus poderes y las limitaciones que debe superar. Lo que hace la Madre no es ponerte a prueba a cada instante, sino ayudarte constantemente a elevarte por encima de la necesidad de las pruebas y de las dificultades, necesidad que pertenece a la consciencia inferior. Tener

constantemente consciencia de esa ayuda será tu mejor defensa contra todos los ataques, tanto si proceden de las fuerzas adversas como de tu propia naturaleza inferior.

***

Las fuerzas hostiles llenen una cierta función que ellas mismas se han asignado: la de someter a prueba la condición del individuo, del trabajo, de la Tierra misma, y de su estado de madurez para el descenso y la realización espiritual. A cada paso del camino están allí atacando furiosamente, criticando, sugiriendo, imponiendo el desaliento o incitando a la rebelión, fomentando el escepticismo y acumulando dificultades. Ciertamente interpretan de manera muy exagerada los derechos que tienen en virtud de su función, y hacen una montaña de un grano de arena. Al menor tropiezo o por una falta insignificante, aparecen y plantan una barrera como el Himalaya en medio del camino.

Pero esta oposición ha sido siempre permitida, no sólo como un examen o una prueba, sino para obligamos a buscar una fuerza más grande, un conocimiento de sí más perfecto, una pureza y una fuerza de aspiración más intensas, una fe indestructible y un descenso más poderoso de la Gracia divina.

***

El Poder no desciende con la intención de excitar las fuerzas inferiores, pero como consecuencia de la manera en que debe actuar actualmente, esta activación tiene lugar como reacción contra su acción. Lo que hay que hacer es establecer como fundamento de toda la naturaleza una consciencia sosegada y vasta; así, cuando la naturaleza inferior aparezca, no será como un ataque o un conflicto, sino como una oportunidad para que el Señor de las fuerzas vea los defectos del mecanismo actual y haga progresivamente lo necesario para ajustarlo y cambiarlo.

***

Las fuerzas de la ignorancia primero asedian desde el exterior, después hacen un ataque en masa para subyugar y capturar. Cada vez que se vence y se rechaza un ataque de tal naturaleza se produce una purificación en el ser, se gana un nuevo campo para la Madre, en la mente, en el vital, en el físico, o en las partes adyacentes de la naturaleza. La prueba de que el espacio que ocupa la Madre en el vital aumenta, se manifiesta en el hecho de que ahora opones una resistencia más grande a estos asedios que antes te dominaban por completo.

Ser capaz de invocar la presencia o la fuerza de la Madre en tales momentos es la mejor manera de afrontar la dificultad.

Es con la Madre, que está siempre a tu lado y en ti, con quien conversas. Lo importante es entender correctamente, de modo que ninguna otra voz pueda imitar la suya o inmiscuirse entre ella y tú.

***

Tu mente y tu ser psíquico están concentrados en el objetivo espiritual y abiertos al Divino; por esto la fuerza desciende sobre la cabeza y va hasta el corazón; no va más allá porque el ser vital y la consciencia física están bajo la influencia de la naturaleza inferior. Hasta tanto que el ser vital y el ser físico no se sometan y no reclamen por sí mismos la vida superior, el conflicto continuará probablemente.

Que todo en ti se someta. Rechaza cualquier otro deseo o interés, pide a la divina shakti que abra la naturaleza vital y haga descender la calma, la paz, la luz y el ananda en todos los centros. Aspira y espera con fe y paciencia el resultado. Todo depende de una sinceridad completa y de una consagración y una aspiración integrales.

El mundo te atormentará en tanto alguna parte de ti le pertenezca. Sólo cuando pertenezcas enteramente al Divino podrás ser libre.

***

Quien no tenga el valor de afrontar, con paciencia y firmeza, la vida y sus dificultades, no será nunca capaz de superar las aún más grandes dificultades interiores de la sadhana. La primera lección de nuestro yoga es la de afrontar la vida y sus pruebas con una mente sosegada, una firme valentía y una absoluta confianza en la divina shakti.

***

El suicidio es una solución absurda. Esa persona se equivoca completamente pensando que de esta manera conseguirá la paz; sólo conseguirá llevar sus dificultades al más allá, a unas condiciones de vida más lamentables, y traerlas de nuevo consigo en otra vida sobre la Tierra. El único remedio es desembarazarse de estas ideas morbosas y afrontar la existencia con una clara voluntad de ejecutar una tarea determinada que constituya su objetivo en la vida, con tranquila y activa intrepidez.

***

La sadhana debe hacerse en el cuerpo; no puede hacerla el alma desencarnada. Cuando el cuerpo muere, el alma va errando por otros mundos y finalmente retorna a otra vida en otro cuerpo. Y en la

nueva vida, vuelve a hallar todas las dificultades pendientes de de resolución. ¿Por qué, pues, abandonar el cuerpo?

Además si se prescinde del cuerpo voluntariamente, se sufre mucho en los otros mundos, y cuando uno nace de nuevo, lo hace en peores, no en mejores condiciones.

La única manera sensata de proceder es afrontar las dificultades en esta vida y en este cuerpo y conquistarlas.

***

El objetivo del yoga es siempre difícil de alcanzar, pero el nuestro es todavía más difícil que el de cualquier otro; está hecho solamente para quienes tengan vocación y aptitud, estén resueltos a afrontarlo todo y correr cualquier riesgo, hasta el del mismo fracaso, y tengan la voluntad de progresar hacia una completa ausencia de egoísmo y de deseo y hacia una consagración total.

***

No permitas que nada ni nadie se interponga entre tú y la fuerza de la Madre. El éxito depende de la aceptación de esta fuerza, de la capacidad para conservarla y de la respuesta a la verdadera inspiración, no de las ideas que la mente pueda concebir. Incluso las ideas y los proyectos que de otra manera podrían ser útiles, fracasarán si detrás de éstos no hay el verdadero espíritu y la fuerza y la influencia verdaderas.

***

La dificultad debe de proceder de una falta de confianza y de obediencia. Porque la desconfianza y la desobediencia son como la mentira (son una falsedad fundada en ideas e impulsos falsos), dificultan la acción del Poder, impiden que sea percibido o que actúe plenamente y disminuyen la fuerza de la Protección.

Es menester que adoptes la verdadera actitud, no solamente en la concentración interior, sino también en la acción y en los movimientos exteriores. Si obras así y lo pones todo bajo la dirección de la Madre, notarás que las dificultades empiezan a disminuir o que se superan mucho más fácilmente y que todo se simplifica definitivamente.

En el trabajo y en la acción exterior tienes que proceder del mismo modo que en la concentración interior. Ábrete a la Madre, ponlo todo bajo su dirección, invoca la paz, el poder que sostiene, la protección y, a fin de que puedan trabajar, rechaza todas las malas influencias que pudieran intervenir creando movimientos falsos, negligentes o inconscientes.

Sigue este principio y todo tu ser se unificará, bajo una dirección única, en la paz, la luz y el poder que protege.

***

Cuando yo hablaba de ser fiel a la luz del alma y a la llamada divina, no me refería a ninguna cosa del pasado ni a ninguna falta de tu parte. Afirmaba simplemente la gran necesidad, en todas las crisis y en todos los ataques, de no hacer caso de ninguna incitación, de ningún impulso, de ningún señuelo y de oponerles la llamada de la Verdad, el signo imperativo de la Luz. En todas las dudas y en todas las depresiones, decir: «Pertenezco al Divino, no puedo fracasar A todas las instigaciones de impureza y de incapacidad, responder: «Soy un hijo de la inmortalidad, escogido por el Divino; sólo debo ser fiel a mí mismo y a Él; la victoria es segura; aunque cayera, me levantaría de nuevo». A todos los impulsos de partir y de servir a un ideal mas pequeño, replicar: «Este es el más grande, ésta es la única Verdad que puede satisfacer mi alma; soportaré todas las pruebas y todas las tribulaciones hasta llegar al final del viaje divino». Esto es lo que entiendo por fidelidad a la luz y a la llamada.

NOTA:

1. Emile Coué (1857-1926), psicoterapeuta francés cuya fórmula: «Cada día y en todos los aspectos estoy mejor» es el fundamento de su terapia. Ésta preconiza que, uniendo el poder de la imaginación al de la voluntad, mediante la autosugestión se pueden eliminar las ideas que ocasionan perturbaciones y enfermedades. Coué afirmaba que él no curaba, que lo único que hacía era enseñar a los demás a curarse.

CAPÍTULO IV

DESEO – ALIMENTO - SEXO

Todos los movimientos vitales ordinarios son extraños al ser verdadero y vienen del exterior, no pertenecen al alma ni son engendrados por ella. Son olas de la naturaleza universal prakriti.

Los deseos vienen del exterior, penetran en el vital subconsciente y se elevan hasta la superficie. Sólo cuando emergen y son percibidos por la mente, adquirimos consciencia de éstos. Nos da la impresión de que son nuestros porque los sentimos subir del vital a la mente, y no sabemos que vienen del exterior.

Lo que pertenece propiamente al vital, al ser, lo que determina su responsabilidad, no es el deseo en sí sino el hábito de responder a las olas o a las corrientes de incitaciones que penetran en el ser, procedentes de la prakriti universal.

***

El rechazamiento del deseo consiste esencialmente en rechazar el elemento de codicia expulsándolo de la consciencia, como un elemento extraño que no pertenece al verdadero yo ni a la naturalaza interior. Pero la negativa a obedecer a las incitaciones del deseo constituye también una parte del rechazamiento; abstenerse de la acción sugerida, si no es la acción correcta debe ser incluido en la disciplina yóguica. Sólo cuando este rechazamiento se efectúa de una manera equivocada, siguiendo un principio mental ascético o una severa regla moral, puede ser llamado represión. La diferencia entre represión y rechazamiento interior esencial es la que existe entre control moral o mental y purificación espiritual.

Cuando se vive en la verdadera consciencia, se advierte que los deseos están fuera de uno mismo, que penetran en la mente y en el vital procedentes de la prakriti universal. En la condición humana ordinaria no se percibe; el hombre se da cuenta del deseo sólo cuando está allí, cuando ya ha entrado y hallado en él su morada y la acogida habitual, y por eso piensa que es algo suyo y que forma parte de sí mismo. La primera condición para desembarazarse del deseo es, por consiguiente, la de adquirir la verdadera consciencia. Se destierra así más fácilmente, que luchando contra éste como si fuera una parte constitutiva de uno mismo que hubiera que expulsar del ser. Es más fácil desembarazarse de una excrecencia que amputar lo que uno siente como parte de su propia sustancia.

Cuando el ser psíquico está en primer plano resulta fácil liberarse del deseo, puesto que el ser psíquico no tiene en sí ningún deseo; sólo aspira al Divino, lo busca y lo ama, así como a todas las cosas que pertenecen al Divino o tienden hacia Él. La preeminencia constante del ser psíquico tiende espontáneamente a hacer emerger la verdadera consciencia y a rectificar, casi automáticamente, los movimientos de la naturaleza.

****

Exigencia y deseo no son más que dos aspectos de la misma cosa. Además, no es necesario que un sentimiento sea agitado o inquieto para que constituya un deseo; puede ser, por el contrario, tranquilamente resuelto y obstinado o persistentemente reiterativo.

Las exigencias y los deseos proceden de la mente o del vital; pero la necesidad psíquica o espiritual es una cosa diferente. El ser psíquico no desea ni exige: aspira. No pone condiciones para someterse y no se retrae si su aspiración no se satisface de inmediato, porque el psíquico tiene una confianza completa en el Divino o en el guru y puede esperar el momento propicio o la hora de la Gracia divina.

El ser psíquico tiene su propia insistencia, pero ejerce su presión, no sobre el Divino, sino sobre la naturaleza. Nunca satisfecho de sí mismo ni de la naturaleza, hasta conseguir que ésta se abra completamente al Divino, se libere de todas las formas del ego, se someta, y sea simple y sea simple y recta en su actitud y en todos sus movimientos, el psiquismo pone su dedo de luz sobre todos los defectos que obstaculizan la realización, y pasa por el tamiz todo aquello que, en la experiencia o en los movimientos del yoga, es impuro, ignorante o imperfecto.

He aquí lo que hay que establecer completamente en la mente, en el vital y en la consciencia física para que la supramentalización de toda la naturaleza sea posible. De otra manera se obtendrán iluminaciones y experiencias más o menos brillantes en el plano mental, vital y físico, inspiradas por una mente o un vital más vastos, o, en el mejor de los casos por las extensiones mentales situadas por encima de las regiones humanas, entre el intelecto y la Sobremente. Hasta un cierto punto esas experiencias pueden ser muy estimulantes y satisfactorias, válidas para los que quieran tener realizaciones espirituales en esos planos; pero la realización supramental es mucho más difícil y exigente en sus condiciones, y lo más difícil de todo es hacer que descienda hasta el nivel físico.

***

Es necesario mucho tiempo para liberarse completamente del

deseo. Pero una vez que hayas conseguido separarlo de tu naturaleza y comprender que es una fuerza que viene del exterior y clava sus garras en el vital y en el físico, te resultará mucho más fácil expulsar al invasor. Estás demasiado acostumbrado a sentir el deseo como algo arraigado en ti o como una parte de ti mismo; eso hace que te resulte más difícil luchar contra sus movimientos y repudiar su antigua soberanía sobre ti.

No debes apoyarte en ninguna otra cosa exclusivamente, por útil que te pueda parecer, sin confiar principalmente, en primer lugar y fundamentalmente en la Fuerza de la Madre. El Sol y la Luz pueden ser y serán una ayuda si son la verdadera Luz y el verdadero Sol, pero no pueden sustituir a la Fuerza de la Madre.

***

Las necesidades del sadhaka deben ser tan escasas como sea posible, porque sólo muy pocas cosas son realmente indispensables en la vida. Las otras son útiles y decorativas o bien objetos de lujo. Un yogui tiene derecho a poseer estas cosas o a disfrutarlas, solamente si cumple una de las dos condiciones siguientes:

1. Si las utiliza durante la sadhana únicamente para entrenarse a poseerlas sin apego ni deseo, y para aprender a servirse de éstas equitativamente, en armonía con la Voluntad divina, tratándolas de la manera apropiada, con la organización, la mesura y el arreglo correctos.

2. Si ha alcanzado ya la verdadera liberación del deseo y del apego, y su pérdida, retirada o privación no le perturban o afectan lo más mínimo.

Si en el sadhaka hay codicia, deseo o exigencias, si reivindica posesiones o goces, o experimenta ansiedad, pesadumbre, cólera o despecho en caso de su denegación o de su pérdida, no es libre espiritualmente, y el empleo que hace de las cosas que posee es contrario a los principios de la sadhana. Y aunque sea espiritualmente libre no estará a punto para la posesión hasta que no haya aprendido a servirse de las cosas no para sí mismo, sino según la Voluntad divina, como un instrumento, con el conocimiento y la acción correctos en su empleo, para la buena dotación de una vida vivida no para sí mismo, sino para el Divino y en el Divino.

***

El ascetismo no es, por sí mismo, el ideal de nuestro yoga; pero el autocontrol en el vital y el orden estricto en lo material constituyen una parte muy importante de éste, e incluso una disciplina ascética es mejor para nuestro propósito que una negligente ausencia de verdadero control. Dominar las cosas materiales no quiere decir

tener muchas posesiones y deteriorarlas o despilfarrarlas con prodigalidad, a medida que vienen o incluso más de prisa. El dominio de las cosas implica su utilización justa y cuidadosa y, además, el dominio de sí en su empleo.

***

Si quieres seguir el yoga, tienes que adoptar cada vez más y en todas las circunstancias, pequeñas o grandes, la actitud yóguica. En nuestro camino esta actitud no es la represión violenta, sino el desapego y la ecuanimidad en relación con los objetos del deseo. La represión violenta (el ayuno entra en esta categoría) se sitúa en el mismo nivel que la licencia desenfrenada. En ambos casos el deseo permanece; en el último se alimenta por la licencia y en el primero permanece latente, exacerbado por la represión. Sólo si se mantiene uno detrás, si se separa uno del vital inferior, negándose a considerar como propios sus deseos y sus reclamaciones y manteniendo en lo que a éstos respecta una ecuanimidad y una equidad perfectas en la consciencia, el vital inferior se purifica y se vuelve también tranquilo y ecuánime. Si llega una ola de deseo, debe ser observada con la misma tranquilidad y el mismo impasible desapego con los que observas cualquier cosa que sucede fuera de ti, y tienes que dejarla pasar, rechazarla de la consciencia y poner persistentemente en su lugar el verdadero movimiento y la verdadera consciencia.

***

Es el apego a la comida, la gula, la avidez que hace del comer una parte indebidamente importante de la vida, lo que es contrario al espíritu del yoga. Ser consciente de que un alimento es agradable al paladar no es una falta; sólo que no hay que experimentar ni deseo ni ansia por la comida, ni entusiasmo por tenerla, ni disgusto o pena por no tenerla. Hay que permanecer tranquilo y ecuánime, sin turbación ni descontento cuando la comida no es sabrosa o es poco abundante, y comer la cantidad necesaria, ni más ni menos. No tiene que haber ni avidez ni repugnancia.

Estar siempre pensando en la comida y preocupar la mente con ello es una manera completamente errónea de desembarazarse del deseo por la comida. Pon el tema de la alimentación en su verdadero lugar en la vida, en un pequeño rincón, y no te concentres en esto, sino en otras cosas.

***

No permitas que tu mente se preocupe acerca del alimento. Come la cantidad necesaria, ni demasiado ni demasiado poco, sin avidez ni repulsión, como el medio que te da la Madre para mantener el cuerpo, con el verdadero espíritu, como ofrenda al Divino en ti. En

ese caso el alimento no creará tamas.

***

La represión total del gusto, rasa, no forma parte de nuestro yoga. Lo que hay que rechazar, es el deseo vital y el apego, la gula, el entusiasmo cuando se tiene el alimento preferido, la tristeza y el descontento cuando no se tiene, y la costumbre de darle una importancia excesiva. La ecuanimidad es aquí, como en tantas otras cosas, la piedra de toque.

***

La idea de dejar de comer es una mala inspiración. Se puede subsistir con una pequeña cantidad de comida, pero no sin comida, salvo por un breve periodo de tiempo. Recuerda lo que dice la Gita: «El yoga no es para aquel que come con exceso, ni para aquel que se abstiene por completo de comer».

Es posible absorber mucha energía vital sin tomar alimentos, y frecuentemente aumenta con el ayuno; pero la sustancia física, sin la cual la vida pierde su soporte, es de un orden diferente.

***

No descuides esa tendencia de la Naturaleza (el deseo de alimentarse), pero no le hagas demasiado caso. Es menester ocuparse de esta tendencia, purificarla y dominarla, pero sin darle excesiva importancia.

Hay dos maneras de conquistarla. Una es el desapego: aprendiendo a considerar la comida como una simple necesidad física y a no dar ninguna importancia a la satisfacción vital del paladar y del estómago. La otra consiste en ser capaz de tomar, sin insistencia y sin buscarla, cualquier clase de comida que te den y hallar (sea cual fuere el juicio de los demás) un rasa igual, idéntico en todo: no por el gusto del manjar en sí, sino por el ananda universal.

***

Es un error descuidar el cuerpo y permitir que se agote; el cuerpo es el instrumento de la sadhana y hay que mantenerlo en buen estado. No hay que tener apego, pero tampoco desprecio o negligencia por la parte material de nuestra naturaleza.

El objetivo de nuestro yoga no es solamente la unión con la consciencia superior, sino la transformación de la consciencia inferior y de la misma naturaleza física, con la ayuda del poder de la consciencia superior.

Para comer, no es necesario tener avidez de comida o ser un glotón. El yogui no come por deseo, sino para el sustento del cuerpo.

***

Es verdad que con el ayuno, si la mente y los nervios son sólidos y la fuerza de voluntad dinámica, se puede alcanzar, durante algún tiempo, un estado de energía interior y de receptividad que es tentadora para la mente, y que las habituales reacciones de hambre, debilidad, alteraciones intestinales, etc., pueden evitarse totalmente. Pero el cuerpo sufre por falta de nutrición y el vital manifiesta fácilmente un estado patológico de sobreexcitación debido a la irrupción de una cantidad de energía vital superior a la que el sistema nervioso puede asimilar y coordinar. Las personas nerviosas deben evitar la tentación del ayuno porque a menudo va acompañado o seguido de aberraciones y desequilibrios mentales.

El ayuno resulta especialmente peligroso si el motivo del mismo es una huelga de hambre, o se mezcla con cualquier elemento de este género, porque entonces se cede a un movimiento vital que puede fácilmente convertirse en un hábito pernicioso, nocivo para la sadhana.

Ni siquiera cuando estas reacciones pueden evitarse, tiene el ayuno utilidad suficiente, puesto que la energía y la receptividad superiores no deben surgir en virtud de medios artificiales o físicos, sino de la intensidad de la consciencia y de una fuerte voluntad de sadhana.

***

La transformación a que aspiramos es demasiado vasta y compleja para que se produzca de improviso; hay que dejar que se haga por etapas. El cambio físico es la última de estas etapas, y sigue también un proceso progresivo.

La transformación interior no se puede obtener por medios físicos, tanto si son de naturaleza positiva como negativa. El cambio físico, por el contrario, sólo puede llegar a consumarse a través de un descenso de la más alta consciencia supramental a las células del cuerpo. Hasta entonces, por lo menos, el cuerpo y las energías que lo sostienen han de ser sustentados por los medios ordinarios: comida, sueño, etc. El alimento hay que tomarlo con el verdadero espíritu, con la verdadera consciencia; el sueño ha de ser progresivamente transformado en reposo yóguico.

Una austeridad física prematura y excesiva (tapasya) puede comprometer el proceso de la sadhana, provocando desórdenes y estimulando fuerzas anormales en diferentes partes del organismo.

Se puede extender una gran energía por las partes mentales y vitales, pero los nervios y el cuerpo corren el riesgo de sobreexcitarse y perder la estabilidad necesaria para soportar la acción de esas energías superiores [(1)]. Ésa es la razón por la cual una excesiva austeridad física no se incluye aquí como una parte fundamental de la sadhana.

No hace ningún daño ayunar de vez en cuando durante un día o dos, o reducir la ración alimenticia a una cantidad pequeña, pero suficiente; pero un ayuno total que dure más tiempo no es aconsejable.

***

El sadhaka tiene que evitar completamente toda intrusión del impulso sexual en el vital y en el físico, porque si no consigue dominarlo, la consciencia divina y el ananda divino no podrán establecerse en el cuerpo.

***

Es verdad que la mera represión del deseo sexual no es suficiente; por sí sola no es realmente eficaz. Pero esto no significa que se tengan que satisfacer los deseos; quiere decir que no se debe simplemente reprimirlos, sino rechazarlos de la naturaleza. El deseo ha de ser sustituido por una aspiración exclusiva hacia el Divino.

En cuanto al amor, hay que dirigirlo únicamente al Divino. Lo que los hombres llaman con este nombre es un intercambio vital para la satisfacción recíproca del deseo, del impulso vital o del placer físico. No tiene que haber ningún intercambio de este género entre sadhakas, porque la búsqueda o complacencia de esta clase de impulsos no hace más que alejar de la sadhana.

***

Todo el principio de nuestro yoga se resume en entregarse completamente al Divino solamente y a nada ni a nadie más, y hacer descender a nosotros, mediante la unión con el poder de la Madre divina, toda la luz, la fuerza, la amplitud, la paz, la pureza, la consciencia de verdad y el ananda trascendentales del Divino supramental. En nuestro yoga, por consiguiente, no puede haber lugar para relaciones o intercambios vitales. Cualquier relación o intercambio de este género encadena inmediatamente el alma a la consciencia y a la naturaleza inferiores, impide la verdadera y completa unión con el Divino y obstaculiza a la vez el ascenso hacia la Consciencia-de-Verdad supramental y el descenso del ishwara shakti supramental. Sería todavía mucho peor si este intercambio adquiriera la forma de una relación sexual o de un goce sexual,

aunque no se expresara con ningún acto exterior; por esta razón, esas cosas están absolutamente prohibidas en la sadhana. Es evidente que ningún acto físico de este género está permitido y que hasta las formas más sutiles deben ser eliminadas. Sólo cuando hayamos unido nuestro ser al Divino supramental, podremos hallar la verdadera relación espiritual con los demás en el Divino; en la unidad superior, no hay linar para esta clase de movimiento vital, inferior y grosero.

Dominando el instinto sexual -haciéndose el amo del centro sexual hasta el punto de que su energía sea atraída hacia arriba en vez de ser tirada al exterior y desperdiciada- se puede en efecto cambiar la fuerza del semen en una energía física fundamental que sirva de sostén para todas las demás; se puede cambiar retas en ojas. Pero ningún error podría ser tan peligroso como el de aceptar una mezcla de deseo y de satisfacción sexual bajo alguna forma sutil y considerar esto como una parte de la sadhana. Sería el procedimiento más eficaz para dirigirse directamente hacia una caída espiritual y difundir en la atmósfera fuerzas que, bloqueando el descenso supramental, harían descender en su lugar potencias vitales adversas que provocarían el desorden y la destrucción. Si esta desviación trata de producirse, es necesario rechazarla y eliminarla radicalmente de la consciencia, si se quiere que la Verdad descienda y que la obra se ejecute.

Es también un error creer que, aunque se deba abandonar el acto sexual físico, su reproducción interna puede formar parte de la transformación del centro sexual. La acción de la energía sexual animal en la naturaleza es un artificio con vistas a un propósito particular para el buen orden de la creación material en la Ignorancia. Pero la excitación vital que lo acompaña, crea en la atmósfera la ocasión y las vibraciones más favorables para la irrupción de fuerzas y de seres del plano vital, cuya única ocupación consiste en impedir el descenso de la Luz supramental. El placer inherente el acto sexual es una degradación y no una forma verdadera del divino ananda. El verdadero ananda divino en el físico tiene una cualidad, una sustancia y un movimiento diferentes; en su esencia es autoexistente, y su manifestación depende solamente de la unión interior con el Divino. Tú has hablado de Amor divino; pero el Amor divino, cuando toca el ser físico, no despierta esas vulgares tendencias del vital inferior; abandonándose a éstas lo único que se consigue es rechazarlo y hacer que se retire de nuevo hacia las alturas, de las cuales es ya tan difícil hacerle descender hasta la tosquedad de la creación material que sólo él puede transformar. Busca el Amor divino a través de la única puerta por la que consiente entrar -la puerta del ser psíquico- y rechaza el error del vital inferior.

La transformación del centro sexual y de su energía es necesaria para la siddhi física; porque este centro es el sostén corporal de todas las fuerzas mentales, vitales y físicas de la naturaleza. Hay que

transformarlo en una masa y en un movimiento de luz íntima, de poder creador, de puro ananda divino. Pero sólo el descenso de la Luz, del Poder y de la Paz supramentales pueden cambiarlo. En cuanto a su funcionamiento futuro, la Verdad supramental y la visión y la voluntad creadoras de la Madre divina lo determinarán. Será un funcionamiento de la Verdad consciente, no de la Oscuridad y de la Ignorancia a las cuales pertenecen el deseo y el goce sexual; será un poder de conservación y de libre irradiación, sin deseo, de las fuerzas de la vida, y no su dispersión y su disipación.

No te imagines que la vida supramental será un simple acrecentamiento de la satisfacción de los deseos vitales y corporales. Nada puede ser un obstáculo más grande para el descenso de la Verdad que esta esperanza de glorificación del animal en la naturaleza humana. La mente quisiera que el estado supramental fuera una confirmación de sus ideas predilectas y de sus prejuicios; el vital quisiera que fuera una glorificación de sus propios deseos; el físico, que fuera una generosa prolongación de sus comodidades, de sus placeres y de sus costumbres. Si tuviera que ser así, no sería más que la consagración exagerada y agigantada de la naturaleza animal y humana, no la transformación de lo humano en divino.

Es peligroso pretender renunciar a «toda barrera de discriminación y de defensa contra lo que trata de descender sobre ti». ¿Has reflexionado en lo que ocurriría si lo que descendiera no estuviera en consonancia con la Verdad divina, acaso incluso opuesto a ésta? Un Poder adverso no podría pedir mejores condiciones para poder obtener el dominio sobre el sadhaka. Sólo la fuerza de la Madre y la Verdad divina deben ser admitidas sin barreras. Pero incluso entonces es necesario mantener el poder de discernimiento para detectar cualquier cosa falsa que se presente disfrazada de la fuerza de la Madre o de la Verdad divina, y mantener, también, el poder de rechazar cualquier mezcla.

Conserva la fe en tu destino espiritual; apártate del error y abre más el ser psíquico a la dirección directa de la luz y del poder de la Madre. Si la voluntad central es sincera, cada admisión de un error puede convertirse en un paso más hacia un movimiento más verdadero y un progreso superior.

****

Te manifesté muy brevemente en mi carta anterior mi criterio respecto al impulso sexual y el yoga. Te puedo añadir aquí que mi conclusión no está fundada en ninguna opinión mental o idea moral preconcebida, sino en hechos probatorios y en la observación y la experiencia. No niego que, en tanto se permita una especie de separación entre la experiencia interior y la consciencia exterior, dejando esta última como una actividad inferior, controlada pero no transformada, no niego, repito, que sea efectivamente posible tener

experiencias espirituales y hacer progresos, sin una suspensión total de la actividad sexual. La mente se separa del vital exterior (los elementos de la vida) y de la consciencia física y vive su propia vida interior. Pero muy pocas personas pueden hacerlo de modo verdaderamente completo; y desde el momento en que las experiencias se extienden al plano vital y al físico, no se puede seguir tratando el sexo de esta manera. En cualquier momento se puede convertir en una fuerza que perturba, trastorna y deforma. Yo he observado que en la misma medida que el ego (el orgullo, la vanidad y la ambición) y la codicia y los deseos rajásicos, es una de las causas principales de los accidentes espirituales que se producen en la sadhana. La tentativa de tratarlo con desapego, sin extirparlo totalmente, no tiene éxito; la tentativa de «sublimarlo», preconizada por muchos místicos modernos europeos, es un experimento sumamente temerario y peligroso, porque la mezcolanza de sexo y espiritualidad es lo que produce los más grandes estragos. Hasta la tentativa de sublimarlo dirigiéndolo hacia el Divino, como en el madhura bhava y vishnuita, comporta serios peligros, según lo prueban, con tanta frecuencia, los malos resultados de un falso movimiento o de una mala utilización de este método.

En todo caso, he podido observar que en este yoga, que no busca solamente la experiencia esencial del contacto con el Divino, sino la transformación de todo el ser y de su naturaleza, aspirar a un completo dominio de la fuerza sexual es una necesidad absoluta de la sadhana. De otra manera la consciencia vital sigue siendo una mezcla turbia cuya turbiedad afecta la pureza de la mente espiritualizada y dificulta seriamente la tendencia ascensional de las fuerzas del cuerpo. Este yoga exige una ascensión completa de toda la consciencia inferior u ordinaria para unirse a la consciencia espiritual que está encima, y un descenso completo de la consciencia espiritual (finalmente de la consciencia supramental) a la mente, el vital y el cuerpo para transformarlos. La ascensión total será imposible mientras el deseo sexual obstruya el camino; el descenso será peligroso mientras el deseo sexual sea poderoso en el vital. Porque, en cualquier momento, un deseo sexual no rechazado o que esté latente puede generar una mezcolanza que rechace el verdadero descenso y utilice la energía adquirida para otros propósitos, o dirija todas las acciones de la consciencia hacia experiencias falsas, turbias y engañosas. Es necesario, por consiguiente, eliminar este obstáculo del camino; de lo contrario no puede haber ni seguridad ni libre movimiento hacia el objetivo finad de la sadhana.

La opinión contraria de la cual me hablas, procede, quizá de la idea de que el sexo es una parte natural del conjunto vital-físico humano, una necesidad como el alimento y el sueño, y que su total represión puede conducir al desequilibrio y a serios desórdenes. Es un hecho comprobado que el sexo, reprimido en su actividad exterior, pero consentido de otras maneras, puede provocar desórdenes en el sistema nervioso y perturbaciones cerebrales. Tal

es la raíz de la teoría médica que desaconseja la abstinencia sexual. Pero yo he observado que esos desórdenes sólo ocurren cuando se sustituye la actividad sexual normal por una satisfacción secreta y pervertida, o cuando se entrega uno a esa actividad de una manera vital sutil, con la imaginación o a través de un intercambio vital invisible de naturaleza oculta. No creo que pueda producirse ningún mal ni existe un verdadero esfuerzo espiritual en pro del dominio y de la abstinencia. Actualmente en Europa muchas autoridades médicas sostienen que la abstinencia sexual, si es «genuina», es beneficiosa; porque el elemento del retas que se utiliza en acto sexual se transforma entonces en el otro elemento que nutre las energías del sistema -mental, vital y físico- y es la justificación de la idea india del brahmacharya: la transformación de retas en ojas y la ascensión de sus energías para transformarlas en fuerza espiritual.

Respecto al método para alcanzar este dominio, éste no puede consistir únicamente en la abstinencia física; se procede por un proceso combinado de desapego y de rechazamiento. La consciencia se despega del impulso sexual, lo siente como si no le perteneciera, como algo ajeno, proyectado por las fuerzas de la naturaleza, a lo que niega su aprobación y con lo que no quiere identificarse, un cierto movimiento de repulsa lo va apartando cada vez más y más hacia fuera. La mente permanece impasible; después de un cierto tiempo, el vital, que es el soporte principal del impulso sexual, se sustrae a su influjo de la misma manera; finalmente, la consciencia física le retira su sostén. Este proceso prosigue hasta que el mismo subconsciente ya no puede hacerlo surgir más en los sueños y no viene ningún otro movimiento de las fuerzas de la naturaleza exterior para encender otra vez ese fuego inferior.

Éste es el proceso cuando las tendencias sexuales persisten obstinadamente. Algunas personas pueden, sin embargo, eliminarlo decisivamente dejándolo caer de la naturaleza de manera rápida y radical. Pero esto sucede raras veces. Hay que admitir que la eliminación total del impulso sexual es una de las cosas más difíciles de la sadhana y no debe por consiguiente sorprender que requiera tiempo. Pero su desaparición total es factible y es algo bastante común el hecho de llegar a alcanzar una práctica liberación del mismo, exceptuando algunos movimientos ocasionales en sueños procedentes del subconsciente.

***

No consideres el impulso sexual como algo pecaminoso, atrayente y horrible al mismo tiempo, sino como un error y un movimiento falso de la naturaleza inferior. Recházalo totalmente no a través de una lucha, sino retrayéndote; apartándote de su influjo y negándole tu consentimiento; contémplalo como algo que no es tuyo, algo que te impone una fuerza de la naturaleza exterior a ti. Rehúsa todo consentimiento a esta imposición. Si hay algo en tu vital que

consiente, presiona sobre esta parte para que retire su aprobación. Invoca a la Fuerza divina para que te ayude en tu acción de retirada y de repulsa. Si logras hacerlo con tranquilidad, paciencia y resolución, tu voluntad interior prevalecerá al fin contra el hábito de la naturaleza exterior.

No hay ninguna razón para que te deprimas de este modo y te imagines que has fracasado en el yoga. Lo que te acontece no es de ningún modo un signo de tu ineptitud para el yoga. Significa simplemente que el impulso sexual rechazado por las partes conscientes, se ha refugiado en el subconsciente, probablemente en alguna parte del vital-físico inferior y en la consciencia más material donde hay regiones que no están abiertas aún a la aspiración y a la luz. La persistencia durante el sueño de cosas rechazadas de la consciencia de vigilia, es un incidente muy común en el curso de la sadhana

El remedio es:

1. Hacer descender la consciencia superior, su luz y la acción de su poder, a las partes más oscuras de la naturaleza.

2. Volverse progresivamente más consciente durante el sueño, desarrollando una consciencia interior que perciba la acción de la sadhana, tanto en el estado de sueño como en el de vigilia.

3. Conseguir que la voluntad y la aspiración de vigilia hagan presión sobre el cuerpo durante el sueño.

Un procedimiento a seguir para poner en práctica este último método, consiste en inculcar en el cuerpo, a través de una sugestión fuerte y consciente antes de dormirse, la idea de que el accidente no ocurrirá. Cuanto más concreta y física sea la sugestión y más directamente dirigida al centro sexual, tanto mejor. Al principio el efecto puede no ser inmediato o invariable; pero generalmente, este tipo de sugestión física prevalece al fin, si se sabe hacer. Incluso cuando no impide el sueño, despierta generalmente a la consciencia interior con tiempo suficiente para prevenir consecuencias indeseables.

Es un error dejarse deprimir en la sadhana, aunque sea por repetidos fracasos. Es necesario tener calma y ser más obstinado y perseverante que las fuerzas contrarias.

***

La agitación del impulso sexual desaparecerá con seguridad si tienes una sincera voluntad de eliminarlo. La dificultad consiste en que determinadas partes de tu naturaleza (especialmente el vital inferior y el subconsciente, que están activos durante el sueño)

conservan la memoria y siguen apegados a estos impulsos, y en que tú no abres estas partes para que reciban la Luz y la Fuerza de la Madre que las purificaría. Si procedieras así y si, en vez de lamentarte y de atormentarte y de obstinarte en la idea de que no eres capaz de liberarte de estos movimientos, insistieras tranquilamente en su eliminación, con una fe serena y una paciente resolución, separándote de ellos, rehusando aceptarlos o considerarlos como formando parte de ti mismo, al cabo de algún tiempo perderían su fuerza y se extinguirían.

***

El impulso sexual sólo plantea una seria dificultad en tanto que obtiene el consentimiento de la mente y de la voluntad vital. Si es rechazado de la mente, es decir, si cuando la mente le niega su consentimiento el elemento vital continúa aceptándolo, se presenta como una gran oleada de deseo vital que trata de arrastrar la mente consigo. Si es expulsado también del vital superior, del corazón y de la fuerza vital dinámica y posesiva, se manifiesta bajo la forma de impulsos e incitaciones menores en el vital inferior. Rechazado del nivel vital inferior, desciende al físico oscuro e inerte donde todo es repetición y se expresa bajo la forma de sensaciones en el centro sexual y de respuestas mecánicas a las incitaciones. Expulsado también de allí, se encierra en el subconsciente y reaparece en forma de sueños o incluso de emisiones nocturnas sin sueños. Sea el que fuere el sitio que elija para retirarse, intenta todavía, durante un cierto tiempo, desde esa base o refugio, perturbar y reconquistar la aprobación de las partes superiores, hasta que la victoria es completa y es desterrado hasta de la misma consciencia circundante, que es la extensión de nosotros mismos en la naturaleza general o universal.

***

Cuando el ser psíquico ejerce su influencia sobre el vital, lo primero que hay que evitar cuidadosamente es la menor intrusión de un falso movimiento vital en el movimiento psíquico. La lujuria es una perversión o una degradación que impide al amor establecer su reino. Por eso cuando en el corazón hay un impulso de amor psíquico, lo primero que se debe hacer es impedir la intrusión de la lujuria y del deseo vital; al igual que, cuando la Fuerza desciende de lo alto, se tiene que rechazar toda sombra de ambición y de vanidad personales, porque la más mínima desviación corrompería la acción psíquica y espiritual e impediría la verdadera realización.

***

El pranayama *y* las otras prácticas físicas como los asanas no erradican necesariamente el deseo sexual. A veces aumentan

enormemente la fuerza vital del cuerpo y pueden incluso acrecentar de una manera sorprendente la fuerza de la tendencia sexual que, estando en la base de la vida física, es siempre difícil de dominar.

Lo que hay que hacer es descubrir el propio ser interior y vivir en él, separándose de estos movimientos que entonces ya no aparecerán como nuestros, sino como impuestos por la prakriti exterior al yo interior o purusha. Entonces podremos fácilmente desterrarlos o anularlos por completo.

***

Este tipo de ataque sexual durante el sueño no depende especialmente de la alimentación, ni de nada exterior; es un hábito mecánico del subconsciente. Cuando el impulso sexual es rechazado o excluido de los pensamientos y de los sentimientos de vigilia, aparece de esta manera durante el sueño, porque, en estos momentos, sólo el subconsciente está en acción y la consciencia no tiene ninguna autoridad. Es una señal de que el deseo sexual, desterrado de la mente y del vital de vigilia, no ha sido eliminado de los elementos físicos de la naturaleza.

Para eliminarlo es necesario en primer lugar tener cuidado de no albergar ninguna imaginación o sentimiento sexual durante el estado de vigilia, y, en segundo lugar, concentrar una fuerte voluntad en el cuerpo, especialmente en el centro sexual, para que nada de eso pueda manifestarse durante el sueño. Tal vez el éxito no sea inmediato, pero si se persevera durante un largo periodo de tiempo, se obtiene generalmente un resultado positivo; el subconsciente comienza a obedecer.

***

Flagelarse no es ningún remedio contra el impulso sexual, aunque pueda calmarlo momentáneamente. El vital, y especialmente el vital-físico, experimenta la percepción de los sentidos como placer o como su contrario.

La reducción del régimen alimenticio no tiene generalmente un efecto permanente. Puede proporcionar un mayor sentido de pureza física, aligerar el sistema y disminuir ciertas clases de tamas. Pero el impulso sexual puede muy bien acomodarse a una alimentación reducida. No son los procedimientos materiales, sino un cambio en la consciencia lo que hace posible superar estas cosas definitivamente.

***

La dificultad que experimentas para desembarazarte de los elementos primitivos de tu naturaleza, persistirá en tanto trates de cambiar tu vital únicamente o principalmente con la fuerza de tu

voluntad mental, pidiendo a lo sumo la ayuda de un poder divino indefinido e impersonal. Es una vieja dificultad que no ha sido nunca radicalmente resuelta en la vida misma, porque nunca ha sido afrontada de manera correcta. Para muchas escuelas de yoga no tiene una importancia excesiva porque su objetivo no es transformar la vida, sino escaparse de la vida. Si se va en pos de este objetivo, puede ser suficiente apaciguar el vital por medio de un control mental y moral o inmovilizarlo y reducirlo al silencio, en una especie de sueño o de quietud. Hay algunos que, por el contrario, le permiten que corra y que se agote si puede, mientras su poseedor sostiene que permanece impertérrito e indiferente, porque es simplemente la vieja naturaleza que prosigue su curso por la fuerza del pasado, la cual desaparecerá con la disgregación del cuerpo.

Cuando no es posible llegar a hacer efectiva ninguna de estas soluciones el sadhaka algunas veces lleva simplemente una doble vida interior, dividida hasta el fin entre sus experiencias espirituales y sus debilidades vitales, dando la mayor importancia posible a la mejor parte de sí mismo y la menor posible a su ser exterior.

Pero ninguno de estos métodos sirve para nuestro propósito. El único camino para poder lograr el verdadero dominio y la transformación de los impulsos vitales es permitir que tu ser psíquico -el alma en ti- despierte plenamente, imponga su soberanía, abra todo el ser a la acción permanente de la divina shakti e imponga a la mente, al corazón y a la naturaleza vital, su propia disposición psíquica de devoción pura, de ardiente aspiración y de impulso total y firme hacia todo lo que es divino.

No hay otro método y es inútil suspirar por un camino más confortable. Nanyah pantha vidyate ayanaya [2].

NOTAS:

1. Son frecuentes los casos de perturbación mental.

2. Svetasvatara Upanishad, 615. «No hay más camino que éste para liberarse».

CAPÍTULO V

LA CONSCIENCIA FÍSICA Y SUBCONSCIENTE
EL SUEÑO Y LOS SUEÑOS
LA ENFERMEDAD

Nuestro objetivo es la realización supramental, y debemos hacer lo que sea necesario para alcanzarla o para acercarnos a esta realización según las condiciones de cada fase de la sadhana. Actualmente, la necesidad que se impone es la de preparar la consciencia física; con este fin hay que establecer en las partes vitales inferiores y físicas una paz y una ecuanimidad completas y una consagración total, libres de toda exigencia y de todo deseo personal.

Las otras cosas vendrán a su debido tiempo. Ahora lo que se necesita es la apertura del ser psíquico en la consciencia física y su presencia y su dirección constantes.

Lo que tú me describes es la consciencia material. En su mayor parte es subconsciente, pero incluso en su parte consciente es mecánica, movida pasivamente por los hábitos o por las fuerzas de la naturaleza inferior. Repitiendo siempre los mismos movimientos, sin inteligencia ni lucidez, se apega a la rutina y a la regla establecida de lo que ya existe; es reacia a cambiar, a recibir la Luz o a obedecer a la Fuerza superior. O si quiere hacerlo, no es capaz. Y si tiene esta capacidad, cambia la acción que le es dada por la Luz y la fuerza en una nueva rutina mecánica y así excluye de ésta toda alma y toda vida. Es oscura, estúpida, indolente, llena de ignorancia y de inercia, de la oscuridad y de la lentitud del tamas.

Es en esta consciencia material donde tratamos de introducir primero la Luz, el Poder y el ananda superiores (espirituales o divinos) y después la Verdad supramental que es la meta de nuestro yoga.

***

Has adquirido consciencia de la parte más física de tu consciencia; es así en casi todos. Cuando se penetra en esta parte de una manera total o exclusiva, se experimenta la sensación de que es como la de un animal, oscura y agitada o inerte y estúpida y, en ambos casos, cerrada al Divino. Sólo la acción de la Fuerza y de la Consciencia superiores pueden cambiarla fundamentalmente. Cuando estos

movimientos aparezcan en ti, en vez de inquietarte por su aparición, tienes que comprender que se presentan para ser transformados.

Aquí, como en todo, la tranquilidad es el primer requisito. Es necesario hacer que la consciencia se mantenga en un estado apacible, sin agitación ni inquietud y después, desde esta tranquilidad invocar la Fuerza para que ilumine toda esta oscuridad y la transforme.

***

«A merced de los ruidos y de las sensaciones corporales exteriores», «incapacidad de salirse de la consciencia exterior a voluntad», «toda la tendencia del ser alejada del yoga»: todo eso es aplicable indiscutiblemente a la mente física y a la consciencia física cuando se aíslan, por así decirlo, y ocupan toda la superficie del ser, empujando el resto hacia el fondo.

Cuando una parte del ser es promovida a la superficie para ser sometida al trabajo de transformación, esta especie de invasión que lo ocupa todo y la actividad predominante de esta parte -como si fuera la única que existiera- se produce con mucha frecuencia; y, desgraciadamente, es siempre lo que tiene que ser cambiado -las condiciones indeseables, las dificultades de esta parte- lo que se eleva en primer lugar, ocupa el campo de la consciencia y retorna obstinadamente. En el físico es la inercia, la oscuridad, la incapacidad, lo que sube a la superficie con su habitual obstinación. Lo que hay que hacer, en esta desagradable fase, es ser todavía más obstinado que la inercia física y perseverar -con una persistencia firme, exenta de agitación- en el decidido empeño de conseguir una vasta apertura permanente a través incluso de esta sólida roca de la obstrucción.

***

En la sadhana, las variaciones de consciencia durante el día son una cosa común a casi todo el mundo. Las fluctuaciones, las disminuciones de intensidad, las recaídas a una condición anterior, normal o inferior, desde un estado superior experimentado ya pero todavía no perfectamente estabilizado, se toman muy intensas y acusadas cuando la acción de la sadhana está centrada en la consciencia física. Existe en la naturaleza física una inercia que no permite fácilmente que la natural intensidad de la consciencia superior permanezca invariable; el físico recae siempre en alguna cosa ordinaria. La consciencia superior y su fuerza tienen que trabajar durante mucho tiempo y repetidamente para poder llegar a establecerse de manera permanente y normal en la naturaleza física. No te inquietes ni te desanimes por estas variaciones y por estos retrasos por largos y tediosos que sean; haz lo posible solamente para estar siempre interiormente tranquilo y lo más abierto posible

al Poder superior, sin permitir que ninguna condición verdaderamente adversa se apodere de ti. Si no hay ninguna ola adversa, el resto no es más que la persistencia de las imperfecciones que todos tienen en abundancia; la Fuerza debe actuar sobre estas imperfecciones y esta persistencia para eliminarlas; pero para esta eliminación se necesita tiempo.

***

No tienes que dejarte desanimar por la persistencia de los impulsos de la naturaleza vital inferior. Algunos tienden a persistir y a repetirse hasta que toda la naturaleza física haya sido cambiada por la transformación de la consciencia más material. Hasta ese momento su presión se repite -algunas veces con fuerzas renovadas otras con menos vigor- como una costumbre mecánica. Retírales toda la fuerza de la vida denegándoles tu aprobación mental o vital, y el hábito mecánico perderá su poder de influir en los pensamientos y en las acciones, y, finalmente, cesará.

***

El muladhara es el centro de la consciencia física propiamente dicha, y todo lo que está debajo es el verdadero físico, que, a medida que se va hacia abajo, se vuelve más y más subconsciente; pero el verdadero asiento del subconsciente está debajo del cuerpo del mismo modo que el verdadero asiento de la consciencia superior (el superconsciente) está encima del cuerpo. Cabe, también, percibir el subconsciente por todas partes, sentirlo como algo que está debajo de los movimientos de la consciencia y que, de alguna manera, la sostiene desde abajo, o la atrae hacia sí. El subconsciente es el soporte principal de todos los movimientos habituales, especialmente de los movimientos del físico y del vital inferior. Cuando se rechaza alguna cosa del vital o del físico, desciende generalmente al subconsciente y permanece allí como una semilla, esperando el momento propicio para salir de nuevo. Por eso es tan difícil liberarse de los movimientos vitales habituales o cambiar de carácter. Sostenidos o reavivados por esta fuente, preservados en esta matriz, los impulsos vitales, aunque hayan sido contenidos o reprimidos, surgen de nuevo a la superficie y se reproducen. La acción del subconsciente es irracional, mecánica y reiterativa. No atiende ni a la razón ni a la voluntad mental. Sólo la Luz y la Fuerza de lo alto pueden transformar el subconsciente.

***

El subconsciente es tanto universal como individual, lo mismo que las demás partes principales de la naturaleza. Pero hay en el subconsciente elementos y planos diferentes. En la Tierra todo se basa en el llamado «Inconsciente», que en realidad no es en modo alguno inconsciente, sino más bien una completa «sub»-consciencia,

una consciencia autoabsorbida o involucionada, que lo contiene todo, pero en la que nada está formulado o expresado. El subconsciente está situado entre este Inconsciente y la consciencia de la mente, de la vida y del cuerpo. Contiene en potencia todas las reacciones rudimentarias de la vida que lucha para emerger a la superficie desde las opacas e inertes riberas de la Materia, y que, mediante un desarrollo constante, forma una consciencia que evoluciona lentamente en el proceso de su autoexpresión; las contiene, no como ideas, percepciones o reacciones conscientes, sino como la sustancia fluida de esas cosas. Pero además, todo lo que se experimenta conscientemente se hunde en el subconsciente, no como recuerdos precisos aunque sumergidos, sino como oscuras y obstinadas impresiones de la experiencia, y estas impresiones pueden emerger en cualquier momento bajo la forma de sueños, de repeticiones mecánicas de pensamientos de sentimientos o de acciones del pasado, de «complejos» que estallan en forma de acciones o de acontecimientos, etc. El subconsciente es la causa principal de que todo se repita y nada cambie nunca más que en apariencia. Por esto se dice que es imposible cambiar el carácter. Es también la causa del constante retorno de las dificultades que se suponían vencidas para siempre. Contiene el germen de todo y de todos los samskaras de la mente del vital y del cuerpo; es el sostén principal de la muerte y de la enfermedad y la última fortaleza (aparentemente inexpugnable) de la Ignorancia. Todas las cosas reprimidas pero no radicalmente rechazadas, se hunden en su seno y permanecen allí como granos de semilla prestos a salir a la superficie y a germinar a la primera ocasión.

***

El subconsciente es la base evolutiva en nosotros, no es ni la totalidad de nuestra naturaleza escondida, ni el origen completo de lo que somos. Pero las cosas pueden surgir del subconsciente y adquirir forma en las partes conscientes; la mayor parte de nuestros más pequeños instintos, movimientos, hábitos, rasgos de carácter, tanto del vital como del físico, tiene este origen.

Nuestra acción tiene tres fuentes ocultas: la superconsciente, la subliminal, la subconsciente; pero ninguna está bajo nuestro control y ni siquiera tenemos consciencia de su existencia. Únicamente somos conscientes del ser de superficie que no es más que un dispositivo instrumental. La fuente de todo es la naturaleza general: la naturaleza universal individualizándose en cada persona. Esta deposita ciertos hábitos de movimiento, de personalidad, de carácter, de facultades, de disposiciones, de tendencias y todo eso, tanto si ha sido formado ahora como si lo fue antes de nuestro nacimiento, es lo que generalmente llamamos nosotros mismos. Una buena parte de esto se expresa en movimientos y prácticas habituales en las partes conscientes y conocidas de la superficie; una parte mucho más grande está escondida en las otras tres fuentes

desconocidas, que están debajo o detrás de la superficie.

Pero lo que somos en la superficie es constantemente puesto en movimiento, cambiado, desarrollado o repetido por las olas de la naturaleza general que, directa o indirectamente, nos embisten a través de los demás, a través de las circunstancias, a través de agentes y de canales varios. Algunas de estas olas desembocan directamente en las partes conscientes y actúan allí, pero nuestra mente, ignorando su fuente, se las apropia y las considera como algo que se origina en su seno; algunas entran secretamente en el subconsciente en donde se sumergen, esperando la ocasión para elevarse hasta la superficie consciente; otras penetran en el subliminal de donde pueden salir en cualquier momento o permanecer, como material inutilizado. Algunas, en cambio, cuando aparecen son rechazadas, reexpedidas o expulsadas, o se pierden en el mar universal. Nuestra naturaleza es una continua actividad de fuerzas que nos son ofrecidas y con las cuales (o más bien con una pequeña cantidad de las cuales) hacemos lo que queremos o podemos. Lo que hacemos, parece asentado y formado definitivamente, pero, en realidad, no es más que un juego de fuerzas, un flujo, nada fijo ni estable; la apariencia de estabilidad es debida a la constante repetición, al constante retorno de las mismas vibraciones y formaciones. Por esto, la naturaleza puede ser cambiada a pesar del decir de Vivekananda [(1)] y del adagio de Horacio, y a pesar de la resistencia conservadora del subconsciente; pero es una tarea difícil porque esta repetición y esta reiteración obstinadas constituyen el modo dominante de la naturaleza.

Respecto a las cosas de nuestra naturaleza que expulsamos de nosotros, rechazándolas, pero que vuelven otra vez, todo depende del lugar al que son arrojadas. Muchas veces hay en esto una especie de método. La mente rechaza su mentalidad, el vital su vitalidad, el físico su manera de ser, y todas estas cosas vuelven, generalmente al dominio correspondiente de la naturaleza general. Cuando sucede así, permanecen primero en la consciencia circundante que transportamos con nosotros y a través de la cual nos comunicamos con la naturaleza exterior, y desde allí, muchas veces, retornan obstinadamente, hasta que son rechazadas de una manera tan absoluta o expulsadas tan lejos, por así decirlo, que no pueden volver más. Pero, si la cosa rechazada por la mente pensante y volitiva está firmemente sostenida por el vital, abandona en efecto la mente, pero se hunde en el vital donde se exaspera y trata de reaparecer y penetrar de nuevo en la mente para forzar o conseguir nuestra aceptación. De la misma manera cuando el vital superior (el corazón o la fuerza vital más vasta) rechaza alguna cosa, ésta se hunde y se refugia en el vital inferior con toda su masa de pequeños movimientos corrientes que constituyen nuestra pequeñez cotidiana. Si el vital inferior la rechaza también, se hunde en la consciencia física y trata de fijarse allí por inercia o repetición mecánica. Y cuando es rechazada hasta de la misma consciencia física, penetra

en el subconsciente y reaparece en forma de sueño, pasividad o tamas absoluto. El Inconsciente es el último refugio de la Ignorancia.

En cuanto a las olas que vuelven de nuevo procedentes de la naturaleza general, la tendencia natural de las fuerzas inferiores consiste en tratar de perpetuar su acción en el individuo y de reconstruir la parte de su obra destruida por él; por esto retornan sobre él, a veces con fuerza acrecentada, incluso con una violencia extraordinaria, cuando notan que su influencia es rechazada. Pero no pueden durar mucho tiempo cuando la consciencia circundante esté clarificada, a no ser que se entrometan los «Hostiles» [2]. Y aunque suceda esto, pueden atacar en efecto, pero si el sadhaka se ha establecido firmemente en su yo interior, los hostiles no pueden hacer más que atacar y retirarse.

Es verdad que la mayor parle ele nosotros mismos, o más bien de nuestras predisposiciones, de nuestra forma de reaccionar ante la naturaleza universal, procede de nuestras vidas pasadas. Pero la herencia no afecta en gran manera más que al ser exterior; e incluso en este caso, no todos los efectos de la herencia son aceptados, sino solamente los que están de acuerdo con lo que debemos ser, o, por lo menos, no son contrarios a ello.

El subconsciente está hecho de hábitos y de recuerdos y repite pertinazmente, o siempre que puede, todas las cosas reprimidas: viejas reacciones, antiguos reflejos, respuestas mentales, vitales o físicas. Es menester educarlo por medio de una presión todavía más pertinaz de las partes superiores del ser, para que abandone sus viejas respuestas y adopte las nuevas y verdaderas.

***

No sabes tú hasta qué punto el ser natural ordinario vive en el físico subconsciente. Es allí donde son almacenados los movimientos habituales, mentales o vitales y de allí vuelven a subir a la mente de vigilia. Expulsados de la consciencia superior, es en esta caverna de los Panis donde hallan refugio. Al no darles más permiso para emerger libremente en estado de vigilia, aparecen durante el sueño en forma de sueños. No cesan verdaderamente hasta que son expulsados del subconsciente y que sus mismas semillas son exterminadas por la iluminación de estas zonas escondidas. Cuando tu consciencia penetre más en tu interior y la luz superior descienda a estas partes inferiores encubiertas, las cosas que ahora se repiten de esta manera, desaparecerán.

***

Es ciertamente posible atraer las fuerzas de abajo. Pueden ser las fuerzas divinas que están escondidas aquí abajo las que respondan a tu llamada, y en este caso este movimiento ascendente completa el

movimiento y el esfuerzo que la fuerza divina ejerce desde arriba, ayudándola especialmente a penetrar en el cuerpo. Pero puede ocurrir también que sean las fuerzas oscuras apostadas aquí abajo las que respondan a la invitación y entonces, este procedimiento, al propiciarlas, provoca el tamas o el desorden: a veces grandes masas de inercia o una agitación y una confusión formidables.

El vital inferior es un plano muy oscuro y no es bueno abrirlo del todo en tanto que los otros planos situados por encima de éste no están ampliamente abiertos a la luz y al conocimiento. Quien se concentre en el vital inferior sin esta preparación superior y sin conocimiento, caerá probablemente en muchas confusiones. Esto no quiere decir que las experiencias de este plano no puedan venir antes o incluso al principio; a veces se presenta espontáneamente, pero no hay que darles demasiada importancia.

Hay una yoga-shakti que yace enrollada o dormida, inactiva en el cuerpo interno. Cuando se hace yoga, esta fuerza se desenrolla y se eleva para ir al encuentro de la Consciencia y de la Fuerza divinas que están esperando encima de nosotros. Cuando se produce esto, cuando la yoga-shakti despertada se levanta, se la percibe a menudo como una serpiente que se desenrolla y se yergue y que asciende más y más hacia arriba. Cuando se encuentra arriba con la Consciencia divina, la fuerza de la Consciencia divina puede descender al cuerpo con mayor facilidad y se la puede sentir trabajando para cambiarla naturaleza.

La sensación de que tu cuerpo y tus ojos son arrastrados hacia arriba, forma parte de este movimiento. Es la consciencia interior del físico y la visión interior sutil en el cuerpo que miran y se mueven hacia arriba, en su esfuerzo para encontrar en lo alto la consciencia y la visión divinas.

***

Si desciendes a las partes o a las zonas inferiores de la naturaleza, debes tener siempre cuidado de mantener una conexión vigilante con los planos superiores de la consciencia ya regenerados y hacer descender a través de ellos la Luz y la Pureza a estas regiones más bajas aún no regeneradas. Sin esta vigilancia, los movimientos no regenerados de los planos inferiores absorben a uno y ocasionan dificultades y oscurecimientos.

Permanecer en la parte superior de la consciencia y ejercer una presión desde allí sobre la parte inferior para transformarla es el medio más seguro. Para actuar de este modo es necesario conseguir la habilidad y adquirir el hábito de hacerlo. Si obtienes esta facultad, tu progreso será mucho más fácil, más equilibrado y menos penoso.

***

Tu práctica del psicoanálisis fue un error. Por lo menos durante un tiempo, ha hecho que el trabajo de purificación fuera menos fácil, más complicado. El psicoanálisis de Freud es la última cosa que se debería asociar al yoga. Su método consiste en coger una cierta parte, la más oscura, la más peligrosa, la más insana de la naturaleza, la región subconsciente del vital inferior, aislar algunos de sus fenómenos más morbosos y atribuirles una acción completamente desproporcionada con su verdadera función en la naturaleza. La psicología moderna es una ciencia que está en su infancia, a la vez temeraria, titubeante y tosca. Como en toda ciencia en el periodo de su infancia, la mente humana manifiesta aquí desenfrenadamente su hábito universal de apoderarse de una verdad parcial o local, generalizarla indebidamente y tratar de explicar la totalidad de un campo de la naturaleza por medio de sus estrechos términos. Además, la importancia exagerada atribuida a los complejos sexuales reprimidos es una falsedad peligrosa; puede tener una influencia nefasta y tiende a hacer que la mente y el vital sean, no precisamente menos, sino más fundamentalmente impuros que antes.

Es cierto que la parte subliminal es la más importante de la naturaleza humana y que contiene el secreto de los dinamismos invisibles que explican sus actividades de la superficie. Pero el subconsciente vital inferior que es todo lo que el psicoanálisis de Freud parece conocer (y del que no conoce más que algunos rincones mal iluminados), no es más que una parte restringida y muy inferior de la totalidad de lo subliminal. El yo subliminal está situado detrás y sostiene todo el hombre de superficie, contiene una mente más vasta y más eficaz detrás de la mente de superficie, un vital más grande y más poderoso detrás del vital de superficie, una consciencia física más sutil y más libre detrás de la existencia corporal de superficie. Y por encima de éstos se abre a las regiones superconscientes superiores, así como por debajo se abre a los ámbitos subconscientes inferiores. Si se quiere purificar y transformar la naturaleza, es menester abrirse y elevarse al poder de esas regiones superiores y, con su ayuda cambiar a la vez el ser subliminal y el ser de superficie. Incluso esto debe hacerse con cuidado, no prematura ni temerariamente, siguiendo una dirección superior, manteniendo siempre la actitud correcta; de otra manera, la fuerza atraída podría ser demasiado fuerte para la oscura y débil estructura de nuestra naturaleza. Pero empezar por la apertura del subconsciente inferior, incurriendo así en el riesgo de hacer surgir todo lo inmundo y oscuro que contiene, es desviarse del objetivo y atraerse dificultades. Primero hay que conseguir que la mente superior y el vital superior sean fuertes y firmes, y llenos de la luz y de la paz de lo alto; después se puede abrir el subconsciente o es posible incluso sumergirse en su seno, con más seguridad y con alguna posibilidad de un cambio rápido y positivo.

El sistema que consiste en liberarse de las cosas por medio de anubhava es también peligroso; porque siguiendo este camino es más fácil esclavizarse más que alcanzar la libertad. Este método se basa en dos motivos psicológicos bien conocidos. El primero, el motivo del agotamiento voluntario, es válido solamente en algunos casos, especialmente cuando ciertas tendencias naturales tienen un influjo o un impulso demasiado fuertes, para que puedan ser eliminadas por medio de vichara o mediante el proceso de rechazamiento, sustituyéndolas por el verdadero movimiento. Cuando el impulso es excesivo, el sadhaka tiene incluso que volver, a veces, a la acción ordinaria de la vida corriente para poder obtener, con la ayuda de una mente y una voluntad nuevas, la verdadera experiencia de la vida; después, vuelve otra vez a la vida espiritual con el obstáculo eliminado o en todo caso a punto de ser eliminado. Pero este método de condescendencia intencionada es siempre peligroso, aunque sea alguna vez inevitable. Tiene éxito únicamente cuando en el ser existe una voluntad muy fuerte de realización; porque entonces la satisfacción de los deseos provoca un gran descontento, una fuerte reacción, vairagya, y la voluntad de perfeccionamiento puede ser introducida en las partes recalcitrantes de la Naturaleza.

El otro motivo de anubhava es de aplicación más general; en efecto, para rechazar algo del ser, es necesario primero adquirir consciencia de ello, tener una clara experiencia interior de su acción, y descubrir su posición real en los procesos de la naturaleza. Cabe entonces actuar sobre ello para eliminarlo, si es un movimiento enteramente negativo, o para transformarlo si es solamente la degradación de un movimiento superior y verdadero. Esto, o algo parecido, es lo que se ha intentado, tosca e impropiamente, con un conocimiento rudimentario e insuficiente, en el sistema del psicoanálisis.

El procedimiento de promover el ascenso de los movimientos inferiores hasta la plena luz de la consciencia a fin de conocerlos y de tratarlos, es inevitable, pues es imposible de otro modo conseguir un cambio completo. Pero sólo puede conseguir verdaderamente su propósito si una luz y una fuerza superiores intervienen con suficiente energía para poder dominar, más o menos rápidamente, la fuerza de la tendencia que se ofrece a la transformación. Muchas personas bajo el pretexto de anubhava, no solamente hacen surgir el movimiento adverso, sino que, en vez de rechazarlo, lo sostienen con su consentimiento, hallan justificaciones para continuarlo o repetirlo y, así, le siguen el juego, se complacen en su reiteración y lo eternizan; después, cuando quieren eliminarlo, ejerce sobre ellos un influjo tan poderoso que se encuentran impotentes en sus garras y sólo mediante una lucha terrible o en virtud de una intervención de la gracia divina pueden ser liberados.

Algunos obran así por una deformación o una perversión vital,

otros por simple ignorancia; pero tanto en el yoga, como en la vida, la naturaleza no acepta la ignorancia como justificación. Este peligro está presente cada vez que se manipulan arbitrariamente las partes ignorantes de la naturaleza; pero ninguna parte es más ignorante, más peligrosa, más irracional y más obstinada en su reiteración que la parte subconsciente del vital inferior y sus movimientos. Hacer que surja prematura o impropiamente, para hacer el anubhava, es arriesgarse a inundar con este flujo sucio y oscuro las partes conscientes de nuestro verdadero ser, envenenando así toda la naturaleza vital e incluso la naturaleza mental. Por consiguiente, se debería empezar siempre con una experiencia positiva y no con una experiencia negativa, haciendo descender en primer lugar algún reflejo de la naturaleza divina, de la calma, de la luz, de la ecuanimidad, de la pureza, de la fuerza divina a las partes del ser consciente que hay que transformar; sólo cuando esto haya sido realizado de manera suficiente y una firme base positiva haya sido establecida, se pueden hacer surgir sin riesgo los elementos adversos escondidos en el subconsciente para destruirlos y eliminarlos por el poder de la calma, de la luz, de la fuerza y del conocimiento divinos. Incluso así, habrá siempre bastantes elementos inferiores que emergerán espontáneamente para procurarte tanto anubhava como puedas necesitar para liberarte de los obstáculos pero en este caso podrán ser tratados con mucho menos peligro y bajo una dirección interna superior.

***

Me resulta difícil tomar en serio estos psicoanalistas cuando tratan de sondear la experiencia espiritual a la luz vacilante de sus linternas de mano; y no obstante, acaso habría que hacerlo, puesto que el conocimiento limitado tiene un poder capaz de obstaculizar considerablemente la manifestación de la auténtica Verdad. Esta nueva psicología me hace pensar en niños que, habiendo aprendido de manera sumaria y poco adecuada el alfabeto, son felices cuando suman el a, b, c del subconsciente con el misterioso súper-ego subterráneo, y se imaginan que su primer libro de modestos principiantes, su p-a=pa; p-e=pe, es el verdadero corazón del conocimiento real. Estos psicólogos miran desde abajo hacia arriba y explican las luces superiores con las oscuridades inferiores; pero el fundamento de estas cosas está arriba, no abajo, upari budhna esham. El superconsciente, y no el subconsciente, es el verdadero fundamento de las cosas. No se halla el significado del loto analizando los secretos del barro donde crece; el secreto del loto está en el arquetipo celeste del loto, que florece eternamente en la Luz de lo alto. Además, el campo que estos psicólogos han elegido es pobre, oscuro y limitado; hay que conocer el todo para poder conocer la parte, y lo superior para poder verdaderamente comprender lo inferior. Tal es la promesa de la futura psicología, y cuando haya llegado su hora, estos pobres tanteos desaparecerán, reducidos a nada.

***

El sueño, debido a su base subconsciente produce generalmente una caída a un nivel inferior, a menos que sea un sueño consciente. Hacer que sea más y más consciente es el único remedio permanente, pero en tanto no se consiga este objetivo, al despertar se debe reaccionar siempre contra la tendencia al abatimiento y no permitir que el efecto deprimente de las noches se acumule. Esto exige siempre una disciplina y un esfuerzo constante y requiere tiempo, algunas veces mucho tiempo. No es bueno abandonar el esfuerzo con el pretexto de que no se obtiene un resultado inmediato.

***

Durante la noche, la consciencia desciende casi siempre por debajo del nivel alcanzado en la sadhana en la consciencia de vigilia, a no ser que se tengan durante el sueño experiencias especiales que eleven, o que la consciencia yóguica adquirida sea lo bastante fuerte en el físico mismo, para contrarrestar la acción de la inercia subconsciente. En el sueño normal, la consciencia que permanece en el cuerpo es la del físico subconsciente, que es una consciencia disminuida, no despierta y viva como el resto del ser. Éste se retrae, y una parte de su consciencia se va a otros planos, a otras regiones, en donde tiene experiencias que se traducen en sueños, como ese que me has referido. Dices que vas por sitios horribles y que tienes experiencias como la que narras, pero eso no significa necesariamente que exista en ti algo morboso. Quiere decir, simplemente, que vas por el mundo vital, como todo el mundo, y el mundo vital está lleno de lugares y de experiencias de este género. Lo que debes hacer no es tanto evitar que te ocurra esto, puesto que es imposible impedirlo del todo, cuanto ir plenamente protegido, hasta que hayas obtenido la habilidad de moverte en estas regiones de la naturaleza suprafísica. Ésa es una de las razones por las que deberías acordarte de. la Madre y abrirte a la Fuerza antes de echarte a dormir; porque cuanto más se afirme en ti esta costumbre y mejor lo hagas, tanto más su protección estará contigo.

***

Estos sueños no son todos simples sueños; no todos son una construcción fortuita, incoherente o subconsciente. Muchos son recuerdos o transcripciones de experiencias vividas en el plano vital, en el que se penetra durante el sueño; algunos son escenas o acontecimientos del plano físico sutil. Allí, con frecuencia, se pasa por circunstancias o se desarrollan actividades parecidas a las de la vida física, con el mismo contorno y las mismas personas, aunque en general, exista una cierta, y a veces considerable, diferencia en el orden y en las formas. Pero se puede también entrar en contacto con

otros contornos y con otras gentes, que no se conocen en la vida física o que no pertenecen en modo alguno al mundo físico.

En el estado de vigilia, solamente tienes consciencia de un cierto campo, de una cierta acción limitada de tu naturaleza. Durante el sueño puedes llegar a tener una clara consciencia de cosas que están más allá de este campo, de una naturaleza mental o vital más vasta detrás del estado de vigilia, o bien de un físico sutil o de una naturaleza subconsciente que contienen gran parte de lo que está en ti pero que no es perceptible en estado de vigilia. Todas estas zonas oscuras deben ser iluminadas, pues de otra manera la prakriti no puede ser cambiada. No te inquietes por esa multitud de sueños del vital o del subconsciente (la mayor parte de la experiencia onírica procede de esos dos campos), pero aspira a liberarte de estas cosas y de las actividades que revelan, a ser consciente y a rechazar todo lo que no sea la Verdad divina; cuanto más te acerques y te adhieras a la Verdad en el estado de vigilia, rechazando todo lo demás, tanto más este tejido de sueños inferiores se clarificará.

***

Los sueños que describes son muy claramente sueños simbólicos del plano vital. Estos sueños pueden simbolizar diversas cosas; el juego de las fuerzas, la estructura y la trama subterránea de cosas hechas o experimentadas, acontecimientos reales o potenciales, movimientos o cambios reales o sugeridos en la naturaleza interna o externa.

La timidez, expresada en el sueño por medio del temor, no correspondía probablemente a ninguna cosa de la mente consciente o del vital superior, sino a algo subconsciente de la naturaleza vital inferior. Esta parte se percibe siempre pequeña e insignificante y con suma facilidad tiene miedo de desaparecer absorbida por una consciencia más vasta; un miedo que en algunas personas, al primer contacto, llega hasta al espanto o al pánico.

***

Todos los sueños de esta clase son evidentemente formaciones como las que se encuentran a menudo en el plano vital y, más raramente, en el plano mental. Algunas veces son formaciones de tu propia mente o de tu vital; a veces formaciones de la mente de otra persona exactamente transcritas o modificadas en la tuya, otras por último, proceden de formaciones hechas por fuerzas o por seres no humanos, pertenecientes a estos planos. Estas formaciones no son verdaderas y no se convierten necesariamente en cosas reales en el mundo físico; pero pueden sin embargo influir en el plano físico si han sido formadas con este propósito o con esta tendencia y, si se les permite, pueden manifestar sus circunstancias o su significado - puesto que son casi siempre simbólicas o esquemáticas- en la vida

interior o exterior. La mejor conducta a seguir consiste simplemente en observarlas y entenderlas, y si proceden de una fuente hostil, rechazarlas o destruirlas.

Existe otra clase de sueños que no tienen el mismo carácter, que son la representación o la transcripción de cosas que ocurren realmente en otros planos, en otros mundos, bajo condiciones distintas a las nuestras. Hay también algunos sueños que son puramente simbólicos, y otros que señalan movimientos y propensiones que existen en nosotros, tanto familiares como desconocidos para la mente de vigilia, o que utilizan viejos recuerdos y hacen surgir cosas, almacenadas pasivamente o que están activas todavía en el subconsciente: toda una masa de materiales varios que tiene que ser transformada o expulsada a medida que se eleva uno hacia una consciencia superior. Si se aprende a interpretarlos, se puede obtener a través de los sueños un gran conocimiento de los secretos de nuestra naturaleza y de la de los demás.

***

Tratar de mantenerse despierto durante la noche no es un buen método, porque la supresión del sueño requerido produce en el cuerpo un estado tamásico en el que es imposible la concentración necesaria durante las horas de vigilia. El sistema correcto consiste en transformar el sueño, no en suprimirlo, y especialmente en adquirir la capacidad de ser cada vez más consciente durante el sueño mismo. Si se consigue esto, el sueño se transforma en un modo interno de consciencia, en el cual la sadhana puede continuar como en el estado de vigilia, y en el que se adquiere al mismo tiempo la capacidad de entrar en otros planos de consciencia distintos de los físicos y de disponer de un inmenso campo de experiencias informativas y utilizables.

***

El sueño no puede ser sustituido, pero puede ser transformado en un sueño consciente. Si se está consciente, durante el sueño, la noche puede ser utilizada para una acción superior, siempre que el cuerpo tenga el reposo necesario; porque la finalidad del sueño es el descanso del cuerpo y la recuperación de la fuerza vital física. Negarle al cuerpo el alimento y el sueño que necesita -cosa que algunos tratan de hacer, empujados por una idea o por un impulso ascéticos- es un error. De esta manera lo único que se consigue es deteriorar la base física y, aunque la energía yóguica o la vital puedan mantener en acción durante mucho tiempo a un organismo físico sobrecargado o declinante, llega un momento en que mantener esta tensión deja de ser tan fácil o resulta tal vez imposible. Al cuerpo hay que darle lo que necesita para que funcione de manera eficiente. La norma debería ser: una alimentación moderada pero suficiente (sin gula ni deseo) y suficientes horas de sueño, pero no

del tipo pesado y tamásico.

***

El sueño que describes, en el que reina un silencio luminoso o el sueño en el que se percibe el ananda en las células, son evidentemente los mejores estados. Las otras horas, aquellas que estás inconsciente, pueden ser periodos de sueño profundo, durante los cuales hayas salido del plano físico para entrar en el mental, en el vital o en otros planos. Dices que estabas inconsciente, pero puede ser simplemente que no te acuerdes de lo que pasó; porque al volver se produce una especie de transferencia de la consciencia, una transición o cambio, en virtud del cual todo lo que es ha experimentado en el sueño (excepto, tal vez lo acontecido al final o algún suceso muy impresionante) se retira de la consciencia física y todo se disipa. Existe otro estado parecido, un estado de inercia que no es solamente vacío, sino también pesado y sin recuerdos, que se produce únicamente si te hundes profunda y torpemente en el subconsciente. Esta zambullida subterránea es muy inconveniente; produce ofuscación, abatimiento y, muchas veces, más que descansar, fatiga; es exactamente lo contrario del silencio luminoso.

***

Lo que pasó no fue que te quedaste medio dormido o una cuarta o dieciseisava parte dormido; fue una interiorización de la consciencia que, en ese estado, permanece consciente, pero cerrada a las cosas exteriores y abierta solamente a la experiencia interior. Tienes que distinguir claramente estas dos condiciones que son absolutamente diferentes; la una es nidra, la otra por lo menos el comienzo del samadhi (no el nirvikalpa, desde luego). Este retirarse hacia el interior es necesario porque la activa mente del ser humano está al principio demasiado orientada hacia las cosas exteriores; debe recogerse completamente adentro para poder vivir en el ser interior (mente interior, vital interior, físico interior, psíquico). Pero con el entrenamiento adecuado se puede llegar a permanecer consciente exteriormente mientras se está viviendo en el ser interior y a entrar a voluntad en el estado de introversión o en el de expansión. Podrás entonces tener la misma densa inmovilidad y el mismo influjo de una consciencia más grande y más pura tanto en estado de vigilia como en el que impropiamente llamas «sueño».

***

Una fatiga física de este género, durante el curso de la sadhana, puede ser debida a diversas causas:

1. Que el cuerpo reciba más de lo que puede asimilar. El remedio, entonces, es un reposo tranquilo en una inmovilidad consciente, cogiendo fuerzas con el único propósito de recuperar la resistencia y

la energía.

2. Puede ser debido a que la pasividad se haya trocado en inercia; la inercia hace descender la consciencia al nivel físico ordinario, el cual se cansa pronto Y es propenso al tamas. En este caso el remedio es volver a la verdadera consciencia y descansar en ésta, en vez de descansar en la inercia.

3. Puede ser consecuencia de un simple sobreesfuerzo del cuerpo, si éste no ha tenido suficientes horas de sueño y reposo. El cuerpo es el sostén del yoga, pero su energía no es inagotable y debe ser administrada con prudencia; puede ser mantenida utilizando la fuerza vital universal, pero este refuerzo tiene también sus límites. Es necesario tener una cierta moderación hasta en el mismo anhelo de progreso; moderación, no indiferencia o indolencia.

***

La enfermedad es un signo de imperfección o de debilidad, o bien de una apertura a contactos adversos en la naturaleza física, y a menudo está relacionada también con alguna oscuridad o con alguna falta de armonía en el vital inferior, en la mente física o en cualquier otra parte.

Es una cosa excelente poderse librar de la enfermedad sólo con la fe y el poder del yoga o por el influjo de la Fuerza divina. Pero, muchas veces, no es posible lograrlo del todo porque la naturaleza entera no está abierta o en condiciones de responder a la Fuerza. Puede ser que la mente tenga fe y responda, pero que el vital inferior y el cuerpo no puedan seguirla. O, si la mente y el vital están dispuestos, puede no responder el cuerpo, o responder sólo en parte, porque esté acostumbrado a obedecer a las fuerzas que producen un cierto tipo de enfermedad, y la costumbre es una fuerza muy obstinada en la parte material de la naturaleza. En tales casos, se puede recurrir a medios físicos, no como medio principal, sino como ayuda o soporte material para la acción de la Fuerza. No remedios fuertes y violentos, sino remedios que sean beneficiosos sin causar desórdenes.

***

Los ataques de las enfermedades son ataques de la naturaleza inferior o de fuerzas adversas que se aprovechan de una debilidad, de una apertura, o de un consentimiento en la naturaleza; como todo lo demás, vienen de fuera y deben ser rechazadas. Si se consigue detectarlas cuando se acercan y se tiene la fuerza y la costumbre de rechazarlas antes de que puedan entrar en el cuerpo, se puede permanecer inmune a cualquier enfermedad. Incluso cuando parece que el ataque surja del interior, lo que pasa en realidad es que no se ha podido descubrir antes de que entrase en el subconsciente; una

vez en el subconsciente, la fuerza que ha introducido la enfermedad tarde o temprano la impulsa a invadir el organismo. Si la notas inmediatamente después de que ha entrado es porque, a pesar de que haya venido directamente y no a través del subconsciente, no has podido detectarla mientras estaba todavía en el exterior. Muy a menudo viene frontalmente (o más a menudo por el flanco, tangencialmente) y se abre paso a través de la envoltura del vital sutil que es nuestra principal coraza defensiva; pero es posible detenerla en la envoltura misma, antes de que penetre en el cuerpo material. Entonces, se puede sufrir algún efecto, como por ejemplo un estado febril o una tendencia al resfriado, pero se evita la invasión completa de la enfermedad. Si se logra detenerla antes o la envoltura vital resiste y permanece fuerte, vigorosa e intacta, entonces no hay enfermedad; el ataque no produce ningún efecto físico, ni deja ningún rastro.

***

Es posible, indudablemente, actuar interiormente sobre una enfermedad y curarla. Pero no siempre es fácil, porque la Materia opone una gran resistencia: la resistencia de la inercia. Es necesario tener una perseverancia incansable; puede ser que al principio se fracase por completo en el intento, o que puedan incluso agravarse los síntomas, pero, poco a poco, va aumentando más y más el dominio sobre el cuerpo o sobre una determinada enfermedad.

Por otra parte, es relativamente fácil curar el ataque fortuito de una enfermedad con medios interiores; pero inmunizar el cuerpo contra cualquier ataque futuro es más difícil. Una enfermedad crónica es más difícil de tratar, más reacia a desaparecer que un trastorno ocasional. En tanto que el dominio del cuerpo es imperfecto, todas estas imperfecciones y dificultades, y muchas otras, obstaculizan el uso de la fuerza interior.

Si por medio de la acción interior logras impedir una agravación, ya es algo; entonces, por medio de abhyasa, debes reforzar este poder hasta que sea capaz de curar. Recuerda que, hasta que este poder no alcance su plenitud, no es conveniente rechazar totalmente la ayuda de los medios físicos.

Las medicinas son un mal menor del que hay que servirse cuando algo en la consciencia no responde o responde superficialmente a la Fuerza. Muchas veces es alguna parte de la consciencia material lo que no es receptivo; otras veces es el subconsciente el que obstaculiza el paso, aunque toda la mente, el vital y el físico despiertos acepten la influencia liberadora. Si también el subconsciente se vuelve receptivo, basta un simple contacto de la Fuerza, no sólo para curar una determinada enfermedad, sino también para hacer que prácticamente no pueda reproducirse más en el futuro.

***

Su teoría de la enfermedad es una creencia más bien peligrosa, porque la enfermedad es una cosa que se debe eliminar, no aceptar o disfrutar. Hay algo en el ser que goza con la enfermedad; es incluso posible transformar los dolores de la enfermedad, como cualquier otro dolor, en una forma de placer; porque placer y dolor son ambos, degradaciones de un ananda original y pueden ser reducidos el uno a los términos del otro, o sublimados en su principio original de ananda. Es cierto, también, que es necesario ser capaz de soportar la enfermedad con calma, ecuanimidad, paciencia e, incluso, ya que ha venido, admitirla como algo que hay que atravesar en el transcurso de la experiencia. Pero aceptarla y disfrutar con la enfermedad es ayudarla a que perdure, y esto no debe suceder, porque la enfermedad es una deformación de la naturaleza física, lo mismo que la lujuria, la ira, los celos, etc., son deformaciones de la naturaleza vital, y el error, el prejuicio y la costumbre de mentir son deformaciones de la naturaleza mental. Todas estas cosas tienen que ser eliminadas y la repulsa es la primera condición para su desaparición, mientras que la aceptación tiene un efecto totalmente contrario.

***

Todas las enfermedades pasan a través de la envoltura nerviosa (o vital-físico) del cuerpo sutil, antes de penetrar en el físico. Si se es consciente del cuerpo sutil o se tiene la consciencia propia del mundo sutil, se puede detener el curso de una enfermedad en su avance hacia nosotros e impedir que penetre en el cuerpo físico. Pero puede venir sin ser notada durante el sueño o a través del subconsciente, o irrumpir de improviso cuando no se está en guardia; en tal caso no queda otro remedio que luchar, expulsarla de la base que ya tiene ganada en el cuerpo. La autodefensa por estos medios interiores puede llegar a ser tan poderosa que deje al cuerpo prácticamente inmunizado contra cualquier enfermedad, como lo tienen muchos yoguis. Sin embargo la expresión «prácticamente» no significa «absolutamente». La inmunidad absoluta vendrá solamente con la transformación supramental. Porque, por debajo de la Supermente, la inmunidad es el resultado de la acción de una Fuerza en medio de otras muchas fuerzas, y puede ser alterada por una ruptura del equilibrio establecido. En la Supermente, la inmunidad es una ley de la naturaleza; en un cuerpo supramentalizado, la inmunidad contra la enfermedad sería automática, inherente a su nueva naturaleza.

Existe una diferencia entre la Fuerza yóguica en el plano mental y demás planos inferiores, y la naturaleza supramental. Lo que, en la consciencia mental o física, ha de ser adquirido y sostenido mediante la Fuerza del yoga, es inherente a la Supermente y allí existe, no

como algo adquirido, sino por su misma naturaleza, de una manera independiente y absoluta.

NOTAS:

1. «La Naturaleza es como el rabo de un perro: enderezadla y se volverá a torcer».
2. Véase Asura.

GLOSARIO
DE LOS TÉRMINOS SÁNSCRITOS

A

Abhyasa:
Práctica continua del yoga.

Achanchalatá:
Tranquilidad.

Adadra:
Vaso, receptáculo, vehículo; el conjunto formado por la mente, la vida y el cuerpo, considerado como receptáculo de la consciencia y de la fuerza espirituales.

Advaita:
El monismo.

Advaita vedanta:
La escuela monista del vedanta.

Advaitin:
Monista vedántico.

Ahaituki bhakti:
Devoción que no depende de nada: devoción absoluta.

Ajna chakra:
El centro de la voluntad (véase chakra).

Anahata:
El centro del corazón (véase chakra).

Ananda:
Felicidad, bienaventuranza divina o espiritual.

Anandamaya:
Bienaventuranza absoluta.

Ananta:
Que no tiene fin.

Anityam-asukham:

Efímero y desgraciado.

Antarátman:
El ser-esencial interior, alma.

Antaryámin:
El que vigila interiormente.

Anubhava:
Experiencia.

Anumanta:
El que da la aprobación.

Aparó prakriti:
La naturaleza inferior, la Naturaleza en la manifestación inferior de la Ignorancia.

Aradhana:
Adoración al Divino.

Asana:
Posturas físicas del yoga; ejercicios físicos; parte del hatha-yoga.

Asura:
Ser hostil del plano vital-mentalizado; hijo de la oscuridad y de la división y de un potente florecimiento del Ego. Titán que se opone a las potencias de la Luz: demonio o gigante del mal.

Atman:
El Ser-en-Sí o Ser-Esencial o Espíritu.

Atmarati:
La paz y el gozo inherentes al Ser-en-Sí.

Avatara:
El descenso y encarnación del Divino en una forma humana.

Avidya:
El principio cósmico de la Ignorancia.

B

Bhakta:
Devoto. El que sigue la vía de la devoción.

Bhakti:
Devoción.

Bhaktiyoga:
El yoga de la devoción.

Bharta:
El que sostiene.

Brahma:
Dios como Creador, el primero de la Trinidad.

Brahmacharya:
Celibato, pureza sexual absoluta. Brahmachari: el que practica Brahmacharya.

Brahmán:
La realidad espiritual, universal y suprema.

Brahmanda:
El Cosmos, el Universo.

Brahmica (consciencia):
La consciencia absoluta.

Buddheh paratah:
En los planos mentales superiores.

Buddhi:
Inteligencia.

C

Chaitanya:
Nombre de un gran místico indio de Bengala del siglo XVI.

Chaitya purusha:
El ser psíquico, el alma.

Chakra:
Centro, plexo; las siete «flores de loto» o centros psicológicos del cuerpo sutil son:

mulahara:
El centro situado en la base de la espina dorsal.

svadhisthana:
El centro abdominal.

nabhipadma:

El centro umbilical.

anahata:
El centro del corazón.

visuddha:
El centro de la garganta

ajna:
El centro situado en el entrecejo.

sahasradala:
El loto de mil pétalos en la cúspide de la cabeza.

Chitta-vritti:
Ondas de consciencia, sus múltiples actividades; flujos de reacción y de respuesta de la consciencia básica.

Cit:
La Consciencia pura, como en Sat-Cit-Ananda; autoconsciencia creativa; la consciencia esencial del Espíritu.

Citta:
La materia mental; la consciencia mental-vital-física de la que surgen los movimientos de pensamiento, emoción, sensación, impulso, etc.

D

Damana:
Represión.

Devi:
Diosa; poder de Devi: el poder de la Fuerza Suprema.

Dharma:
La Ley del ser; principio fundamental de la actividad.

Dhira shtira:
Tranquilo, firme, establecido en el espíritu.

Dhyana:
Meditación, contemplación; concentración interior de la consciencia.

Durga:
La Madre divina como Protectora y Propiciadora.

Dvaita:
El dualismo.

Dvaitadvaita:
El monismo dualístico.

G

Ganesha:
El poder que elimina los obstáculos por la fuerza del Conocimiento.

Guna:
Cualidades, modos de la Naturaleza; hay tres gunas: tamas, rajas y sattva (inercia, energía y luz).

Guru:
Maestro espiritual.

Guruvada:
El culto al guru.

H

Hripadma:
El centro del corazón (véase chakra).

I

Ishvara:
El Señor; Dios como Señor de la Naturaleza; el Divino.

Ishvarakoti:
Almas capaces tanto de entrar como de salir de la manifestación (véase jivahoti).

J

Jada:
Inerte.

Jagunnatha:
El Señor del mundo.

Jainismo:
Religión cuyo fundador fue Mahavira. Predica la ahimsa (no violencia) y el respeto absoluto a todas las criaturas vivientes. En su rigor se cubren la boca con un pañuelo para no respirar insectos, filtran el agua, etc. El Budismo tiene muchos principios similares.

Japa:
Repetición de un conjunto de sonidos o palabras o de un nombre, como plegaria o invocación.

Jiva:
El ser viviente; p. e.: el jiva de Khishna es la criatura de Krishna, o sea, la criatura de Dios.

Jivahoti:
Almas que evolucionan a través de una serie de nacimientos y de muertes, capaces solamente de ascender, pero incapaces de volver a la manifestación en el tiempo y en el espacio, una vez obtenida la experiencia final del nirvatalpa samadhi.

Jivanmukta:
Liberado en vida.

Jivatman:
El Ser-en-Sí individual.

Jnanayoga:
El yoga del conocimiento.

Jnani:
El que practica el yoga del conocimiento.

Jyoti:
La luz; el principio de la luz espiritual en la Naturaleza superior o divina.

K

Karma:
Acción, trabajo; la fuerza resultante de las acciones realizadas en el pasado, especialmente en vidas anteriores.

Karmayoga:
El sistema de disciplina espiritual que tiene como base el trabajo dedicado al Divino.

Kartavyam-karma:

La acción o el trabajo que tiene que ser cumplido; deber.

Kartikeya:
El dios que dirige el ejército de seres divinos, vencedor de las fuerzas hostiles.

Karuna:
Gracia.

Kevala:
Absoluto, sin mezcla.

Kundalini shakti:
El poder que está enrollado en el centro inferior situado al final de la espina dorsal; es despertado por el yoga y asciende para unirse con la Presencia o con el Poder divinos en el sahasradala o séptimo centro (véase chakra).

L

Laya:
Disolución del ser individual fundiéndose en el seno del ser-Existencia uno.

Lila:
El juego del Divino en el universo.

M

Madhura bhava:
Estado o condición de enamorado. Parte de la bhakti de ciertas sectas vishnuitas, que buscan a Dios como su Señor y su Enamorado para unirse a El.

Mahakali:
La Madre divina como Fuerza omnipotente.

Manipura:
El centro del ombligo (véase chakra).

Mantra:
Una combinación de palabras o de sonidos que tienen un significado y un poder espirituales.

Maya:
Poder de la ilusión, la gran Ilusión cósmica.

Mayavadin:
El que considera el mundo como una ilusión.

Moksha:
La liberación de la consciencia de existencia personal; la liberación de la existencia cósmica, de maya.

Muladhara:
El centro situado en la base de la espina dorsal (véase chakra).

N

Nabhipadma:
El centro umbilical (véase chakra).

Nanyha pantha vidyate ayanaya:
«No hay otra vía que ésta»

Nidra
Sueño profundo

Nirguna
El Impersonal puro; carente de cualidades. Nirguno-guni: el que posee cualidades y está exento de cualidades. Impersonal-Personal

Nirvana
Extinción espiritual del yo individual separado.

Nischala niravata
Silencio en la inmovilidad

O

Ojas
Energía primigenia; energía física y físico-vital.

OM (AUM):
«A» indica el espíritu que se encuentra en la materia grosera y exterior.

«U» indica el espíritu que se encuentra en el mundo sutil e interior.

«M» indica el espíritu de la Omnipotencia secreta y superconsciente.

Las letras unidas, AUM (OM), indican el sonido primigenio y representan la Realidad espiritual suprema (turiya).

P

Pandit:
Erudito.

Pani:
Fuerzas no divinas de las cuales habla el Rig-veda; ladrones de los vacas (go) o de la luz, que se ocultan en las «cavernas de las montañas».

Parameshvara:
El Supremo como Amo y Señor del universo.

Para prakriti:
La Naturaleza superior o divina.

Para prakritir jivabhuta:
La Naturaleza superior que se ha convertido en el ser individual.

Parashakti:
La Energía, la Fuerza Suprema.

Patala:
El infierno, el subconsciente.

Patanjali:
El sistema rajayoga fue sistematizado por el famoso compilador Patanjali.

Prajnana:
Conocimiento por aprehensión.

Prakriti:
Naturaleza. Energía activa y realizadora, diferenciada del alma o ser consciente que observa y sostiene.

Pralaya:
La disolución del Cosmos; la disolución de todas las cosas creadas.

Prana:
Vida.

Pranava japa:
La repetición de la sílaba sagrada OM.

Pranayama:
Control y práctica de la respiración; parte del hatha yoga.

Prarabdha karma:
La cadena de la acción puesta ya en movimiento.

Purusha:
El Alma o ser consciente que sostiene la acción de la Naturaleza.

Prushottama:
El Ser Supremo.

R

Radha:
Personificación del amor absoluto por el Divino (desde la parte más espiritual del ser a la más material).

Rajas:
Uno de los tres gunas, cualidades fundamentales o modos de la naturaleza; el principio dinámico de la naturaleza caracterizado por el deseo, la acción y la pasión.

Rajásika:
Plenitud de la cualidad de rajas, del principio dinámico.

Rajayoga:
Disciplina espiritual que procede mediante el control de la respiración y de la mente.

Rakshasa:
Poderes de las tinieblas. Seres del plano vital medio.

Rakshasi maya:
Las ilusiones creadas por los Poderes de las tinieblas, los rakshasa.

Rasa:
Lo que en las cosas es causa del placer; gusto íntimo.

Retas:
Sustancia física; esperma.

Ripus:
Los enemigos vitales; las pasiones.

S

Sadhaka:
El que practica la disciplina yóguica.

Sadhana:
La disciplina yóguica como medio de realización; práctica del yoga.

Saguna:
El Personal; que posee cualidades y es activo. Saguna-Brahmán: el Divino personal y activo.

Sahasradala:
El loto de mil pétalos, el séptimo centro situado en la parte superior de la cabeza (véase chakra).

Sakshi:
Testimonio de la naturaleza mental y física; simple observador.

Samadhi:
Éxtasis yóguico; nirvikalpa samadhi es el último grado del éxtasis, un estado de catalepsia completa del cual, en principio, no se retorna.

Samarpana:
La ofrenda de sí integral, la sumisión, la consagración.

Samata:
Ecuanimidad; estabilidad de ánimo perfecta.

Samrajya:
Soberanía; dominio del mundo propio

Samskara:
Formaciones mentales, fijas; impresiones de antiguos hábitos o experiencias acumuladas en las partes subconscientes.

Sankhya:
Sistema de filosofía y de práctica espiritual fundado en un análisis particularizado de la naturaleza y de la consciencia: purusha y prakriti.

Sannyasa:
Renuncia total para la vida espiritual.

Sannyasi(n):
El que practica sannyasa; un asceta.

Satchitananda:
La Realidad Suprema como Ser-autoexistente, Consciencia y Bienaventuranza.

Sat-purusha:
El Yo como ser o existencia; el ser divino.

Sattva:
Una de las tres gunas: el principio de luz y de armonía en la naturaleza.

Sattvika:
Plenitud de la cualidad de sattva.

Shakti:
El Poder divino, la Fuerza consciente del Divino.

Shama:
La tranquilidad, el reposo; el principio de la calma y de la paz en la Naturaleza superior o divina.

Shanhara:
Célebre protagonista de la doctrina del mayavada (o ilusionismo), del siglo IX.

Shanti:
Paz.

Shastra:
Código moral y social; conocimiento de la verdad, de los principios, poderes y procesos; Sagrada Escritura.

Shishya:
Discípulo, el que sigue un guru.

Shiva:
Dios como destructor, el tercero de la Trinidad; el Señor de la renuncia y del bien supremo.

Shraddha:
Ceremonia de ofrenda de oblaciones a los muertos.

Shunya:
El vacío, la nada, el cero.

Siddha:
Un alma perfecta: el que ha alcanzado una perfección en el yoga y ha realizado la verdad espiritual.

Siddhi:
Realización, consumación; también, un poder oculto conseguido por el yoga.

So´ham:

Yo soy Él.

Sthira:
Tranquilo.

Sthirata:
Calma.

Sukshma deha:
El cuerpo sutil.

Sukshma sharira:
La envoltura sutil.

Surja savitri:
El sol creador.

Svabhava:
La naturaleza particular del yo primigenio de cada uno.

Svadharma:
Ley esencial; ley de acción del propio ser.

Svadhisthana:
El centro abdominal (véase chakra).

Svarupa:
Forma esencial de cada uno.

Sve dame:
En la propia casa.

T

Tamas:
Uno de los tres gunas, el principio de la oscuridad y de la inercia en la naturaleza.

Tamásico:
Plenitud de la cualidad del tamas.

Tantra:
Una vía de disciplina espiritual basada en el principio de la Shakti, la Consciencia-Poder o Consciencia-Fuerza (concebido como la Madre) como la Suprema Realidad.

Tántrico:
El que practica el tantra.

Tapas:
Energía de la consciencia: el principio del poder y de la fuerza espirituales en la Naturaleza superior o divina.

Tapaswin:
El que sigue un tapasya; un asceta.

Tapasya:
El esfuerzo espiritual caracterizado por la concentración de las energías en una disciplina o proceso espiritual; la práctica de una disciplina, y, en general, de austeridades, con un fin determinado.

Tratak:
Fijación de la mirada sobre un punto determinado a fin de concentrar la consciencia sobre dicho punto.

U

Udasina:
Situado por encima; despegado.

Upari budhna esaham:
«Los fundamentos de estas cosas están en lo alto».

V

Vairagya:
Desapego, alejamiento de la vida; aversión por el mundo y la vida.

Vedanta:
Sistema filosófico de disciplina espiritual derivado del «Libro del Conocimiento» que constituye la última parte de los Vedas (las Escrituras más antiguas de la India); la parte inicial es conocida bajo el nombre de «Libro de las obras».

Vichara:
El discernimiento; método de reflexión intelectual; discriminación; vichara budhi: el intelecto razonador.

Vijnana:
(a) Conocimiento por comprehensión en contraposición a prajnana o conocimiento por aprehensión.
(b) Gnosis, Supermente.

Vishishtadvaita:

El monismo cualificado, una escuela del Vedanta.

Vishnú:
Brahma-Vishnú-Shiva. Uno de los tres aspectos (Trimurti) del Divino: Brahma-Vishnú-Shiva, como, respectivamente, creador, preservador y destructor. Vishnú representa la personalidad de consciencia del Eterno; en Él todo encuentra sostén, en su inmensidad, en su estabilidad, en su esencia Vishnúes eternidad. Shiva representa, a través de la destrucción, la posibilidad del renacimiento (Brahma), renovación espiritual.

Visuddha:
El centro de la garganta (véase chakra).

Vrindavan:
El cielo de la belleza y la felicidad eternas, el lugar sagrado donde Krishna, el eterno Amante, juega con su enamorada (el alma).

Vritti:
Olas (véase chitta-vritti).

Y

Yoga:
Unión con el Divino; la disciplina a través de la cual el ser se despierta y penetra en una consciencia interna superior.

Yoga-shakti:
El Poder que aparece con el despertar de la consciencia interna superior. Es el poder que efectúa el yoga.

Yoga-siddhi:
La realización o consumación de los objetivos del yoga.

FIN